



Ejercicio

Método

EOMA-P

Aquí tienes 50 rutinas de ejercicio rápidas y efectivas que puedes incorporar fácilmente en tu día a día. Estas rutinas están diseñadas para adaptarse a cualquier estilo de vida y pueden realizarse en el gimnasio, en casa, o al aire libre.





50 Rutinas Rápidas y Efectivas que te ayudarán a darle movimiento a tu cuerpo y a prepararte para conectar cuerpo, mente y espíritu.

¿Cómo utilizarlas?

Elige tu ejercicio del día: De acuerdo al tiempo que puedas dedicar a mover tu cuerpo de forma consciente y plena.

Ejercítate: sigue las indicaciones de la plantilla. *Tenemos unos sugeridos de canciones y playlist para que la música acompañe tu rutina.

Hazlo un hábito: el ejercicio diario tiene muchos beneficios físicos, pero sobre todo, mentales. Ten una rutina de movimiento que tu cuerpo y mente te lo agradecerán. Lleva control en la plantilla de seguimiento semanal.

Recuerda que la clave es la constancia y encontrar actividades que disfrutes para mantenerte motivado. Elige desarrollar los ejercicios durante 20 ,15 ,10 ,5 minutos o más.

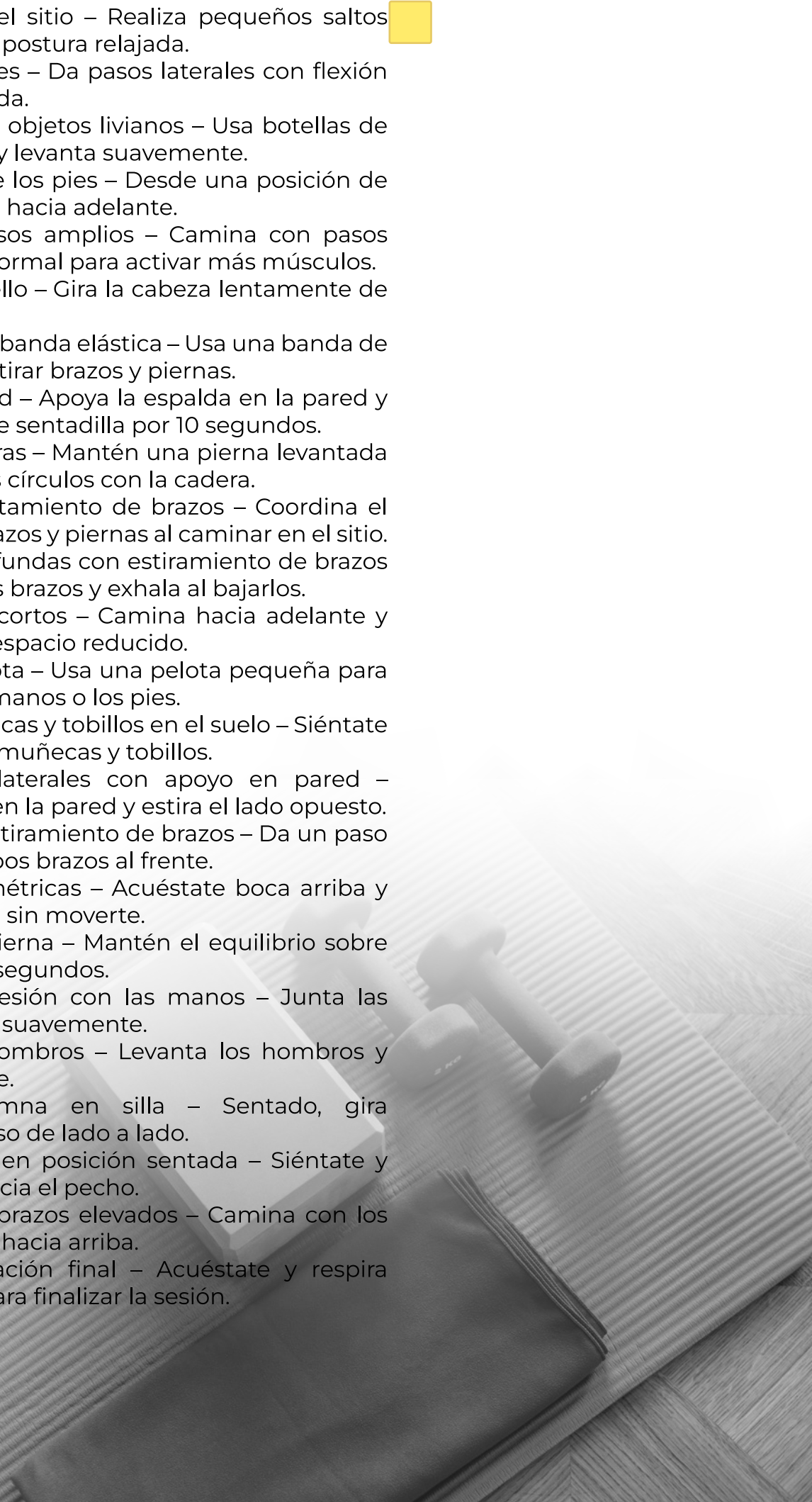


IMPORTANTE: Antes de hacer cualquier ejercicio, especialmente si tienes alguna condición de salud especial, consulta con un especialista. Estas son recomendaciones básicas, NO pretenden ser, ni reemplazar las sugerencias de médicos, deportólogos o entrenadores físicos especializados.



1. Marcha en el sitio – Camina sin moverte del lugar elevando ligeramente las rodillas por 1 minuto.
2. Sentadillas básicas – 10 repeticiones controladas manteniendo la espalda recta.
3. Elevaciones de talones – Ponte de puntillas lentamente y baja 10 veces.
4. Rotación de brazos – Mueve los brazos en círculos pequeños hacia adelante y atrás por 1 minuto.
5. Estiramientos dinámicos – Inclina el torso a los lados y hacia adelante suavemente.
6. Caminata en casa – Camina de un lado a otro mientras balanceas los brazos por 5 minutos.
7. Estocadas suaves – Da un paso hacia adelante y baja la rodilla hasta donde sea cómodo, repite 10 veces.
8. Elevación de piernas – Acostado boca arriba, levanta una pierna a la vez por 30 segundos.
9. Flexiones en pared – Coloca las manos en la pared y baja lentamente en flexión de brazos.
10. Giros de torso – De pie, gira suavemente el torso de un lado a otro por 1 minuto.
11. Rutina de movilidad – Combina marcha en sitio, sentadillas, y estiramientos durante 15 minutos.
12. Baile ligero – Pon tu música favorita y mueve el cuerpo de manera libre.
13. Yoga básico – Prueba posturas sencillas como la postura del niño y la montaña.
14. Ejercicios de respiración profunda – Inhala y exhala profundamente mientras caminas por la casa.
15. Subir y bajar escaleras – Si tienes acceso a escaleras, sube y baja a ritmo moderado.
16. Paseo al aire libre – Camina a ritmo moderado por 20 minutos.
17. Danza aeróbica – Sigue un video de baile sencillo y diviértete.
18. Ejercicio con silla – Realiza sentadillas con apoyo de una silla y levantamientos de piernas.
19. Tai chi básico – Movimientos lentos y controlados para relajación y equilibrio.
20. Círculos de tobillos y muñecas – Rota suavemente tobillos y muñecas para mejorar movilidad.
21. Postura de la montaña – Mantén una postura erguida y respira profundamente.
22. Rodillas al pecho – Acostado boca arriba, lleva ambas rodillas al pecho y mantén por 10 segundos.
23. Movilización de caderas – De pie, haz movimientos circulares con la cadera.
24. Balanceo de piernas – De pie, balancea una pierna adelante y atrás por 30 segundos.
25. Elevaciones de brazos y piernas – En cuatro apoyos, levanta brazo y pierna opuestos durante 10 segundos.

26. Saltos suaves en el sitio – Realiza pequeños saltos manteniendo una postura relajada.
27. Desplantes laterales – Da pasos laterales con flexión de rodilla controlada.
28. Levantamiento de objetos livianos – Usa botellas de agua como pesas y levanta suavemente.
29. Tocar los dedos de los pies – Desde una posición de pie, inclina el torso hacia adelante.
30. Caminata con pasos amplios – Camina con pasos más largos de lo normal para activar más músculos.
31. Rotaciones de cuello – Gira la cabeza lentamente de un lado a otro.
32. Estiramientos con banda elástica – Usa una banda de resistencia para estirar brazos y piernas.
33. Sentadilla en pared – Apoya la espalda en la pared y baja en posición de sentadilla por 10 segundos.
34. Balanceo de caderas – Mantén una pierna levantada y realiza pequeños círculos con la cadera.
35. Marcha con levantamiento de brazos – Coordina el movimiento de brazos y piernas al caminar en el sitio.
36. Respiraciones profundas con estiramiento de brazos – Inhala al subir los brazos y exhala al bajarlos.
37. Desplazamientos cortos – Camina hacia adelante y hacia atrás en un espacio reducido.
38. Ejercicios con pelota – Usa una pelota pequeña para presionar con las manos o los pies.
39. Rotación de muñecas y tobillos en el suelo – Siéntate y haz círculos con muñecas y tobillos.
40. Estiramientos laterales con apoyo en pared – Apoya una mano en la pared y estira el lado opuesto.
41. Paso lateral con estiramiento de brazos – Da un paso lateral y estira ambos brazos al frente.
42. Abdominales isométricas – Acuéstate boca arriba y activa el abdomen sin moverte.
43. Balance en una pierna – Mantén el equilibrio sobre una pierna por 10 segundos.
44. Ejercicio de presión con las manos – Junta las palmas y presiona suavemente.
45. Movilización de hombros – Levanta los hombros y bájalos lentamente.
46. Torsión de columna en silla – Sentado, gira suavemente el torso de lado a lado.
47. Rodillas al pecho en posición sentada – Siéntate y lleva las rodillas hacia el pecho.
48. Caminata con brazos elevados – Camina con los brazos extendidos hacia arriba.
49. Ejercicio de relajación final – Acuéstate y respira profundamente para finalizar la sesión.





Playlist y canciones *Energéticas* para Ejercicio

*Fuente: Spotify y YouTube Music

Música para Entrenar 2025 Música Gym

Esta playlist combina temas de electrónica y reggaetón con mucho ritmo, perfecta para entrenar en casa o en el gimnasio.

Escuchar en Spotify

Música para Entrenar 2025 Música Gym

Esta playlist combina temas de electrónica y reggaetón con mucho ritmo, perfecta para entrenar en casa o en el gimnasio.

Escuchar en Spotify

Música para Entrenar 2025 Música Gym

Esta playlist combina temas de electrónica y reggaetón con mucho ritmo, perfecta para entrenar en casa o en el gimnasio.

Escuchar en Spotify

Música para Entrenar 2025 Música Gym

Esta playlist combina temas de electrónica y reggaetón con mucho ritmo, perfecta para entrenar en casa o en el gimnasio.

Escuchar en Spotify

Música para Entrenar 2025 Música Gym

Esta playlist combina temas de electrónica y reggaetón con mucho ritmo, perfecta para entrenar en casa o en el gimnasio.

Escuchar en Spotify

Canciones:

Para calentamiento y rutinas suaves (5 a 10 minutos)

"Sunflower" – Post Malone, Swae Lee
"Electric Feel" – MGMT
"Come and Get Your Love" – Redbone
"Good as Hell" – Lizzo

Para ejercicios de movilidad y yoga (15 minutos)

"Higher Love" – Kygo & Whitney Houston
"Sun is Shining" – Bob Marley & Robin Schulz
"Shivers (Acoustic)" – Ed Sheeran
"Ocean Eyes" – Billie Eilish

Para rutinas más activas (baile, trote, cardio suave)

"CAN'T STOP THE FEELING!" – Justin Timberlake
"Uptown Funk" – Mark Ronson ft. Bruno Mars
"Sofia" – Alvaro Soler
"Feel It Still" – Portugal. The Man
"Dance Monkey" – Tones and I

Para cardio o rutinas con más movimiento (20 minutos o más)

"Don't Start Now" – Dua Lipa
"Titanium" – David Guetta ft. Sia
"Let's Go" – Calvin Harris ft. Ne-Yo
"Pump It" – Black Eyed Peas
"Levels" – Avicii
"Levitating" – Dua Lipa
"Shake It Off" – Taylor Swift
"On The Floor" – Jennifer Lopez ft. Pitbull





¡Gracias por
llegar hasta aquí

**Se parte de nuestra comunidad de
inversionistas y ten acceso a:**

- Educación: tips, cápsulas y videos de educación en venture capital.
- Otros integrantes de la comunidad para interactuar con ellos.
- Directorio de inversionistas y de startups.
- Eventos, charlas y networking.
- Dealfow curado.
- Comité de inversión abierto.
- Posibilidad de co invertir en alguno de nuestros vehículos desde USD 5K.



Conéctate y
crezcamos juntos.
¡Hablemos hoy!

www.zettaventures.co



@zettaventures.co



zetta ventures



+57 300 156 0417