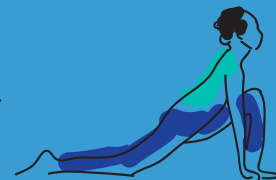


EJERCICIOS

QUE SE PUEDEN REALIZAR
EN 2 METROS CUADRADOS
PARA EL MANTENIMIENTO
FÍSICO EN EL PERIODO DEL

COVID-19



Parque
Científico
Alicante



KINETIC
PERFORMANCE



Dr. José Antonio Pérez Turpin
Presidente de Kinetic Performance, S.L.

Según la OMS, se recomienda una media de 30 minutos de práctica de actividad física diaria para no enfermar.

Sabemos que es muy importante realizar ejercicio físico diariamente pero dadas las circunstancias actuales causadas por la crisis del Coronavirus, nos encontramos con la necesidad de realizar actividad física en casa, donde el espacio es limitado.

Esta situación motiva a Kinetic Performance, S.L., empresa del Parque Científico de Alicante, a proponer a la población, un **PROGRAMA DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA** en un espacio reducido de **2 METROS CUADRADOS**.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

SI TENEMOS MATERIAL EN CASA...

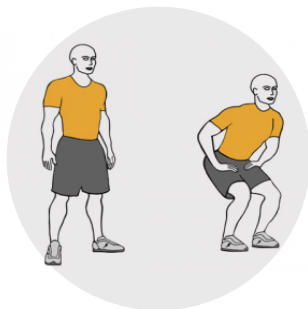
Bicicleta estática, cinta de andar o correr, o bicicleta elíptica.



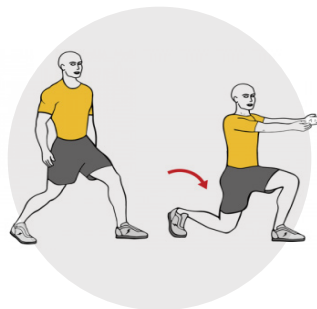
→ Actividad continua de 30 minutos a intensidad baja



SI **NO** TENEMOS MATERIAL EN CASA...



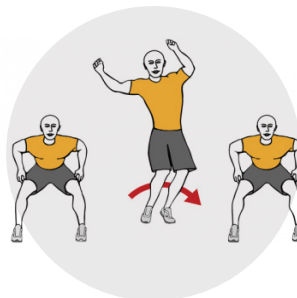
→ 2 SERIES **X** 15 REPETICIONES



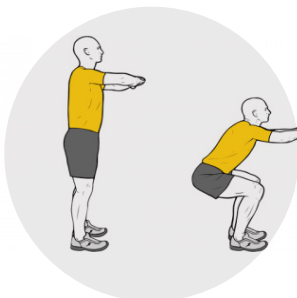
→ 2 SERIES **X** 20 REPETICIONES



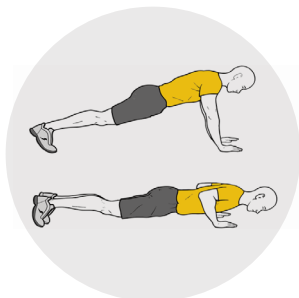
→ 3 SERIES X 30 SEGUNDOS



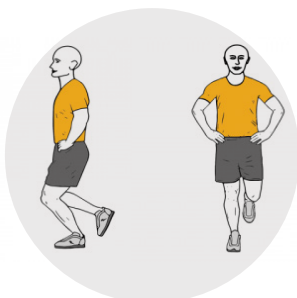
→ 2 SERIES X 30 SEGUNDOS



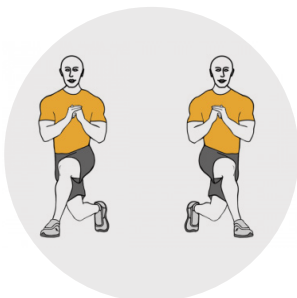
→ 3 SERIES X 20 REPETICIONES



→ 2 SERIES X 10 REPETICIONES



→ 2 SERIES X 30 SEGUNDOS



→ 2 SERIES X 15 REPETICIONES

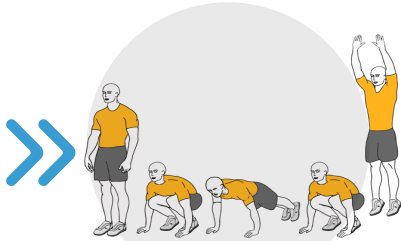


2

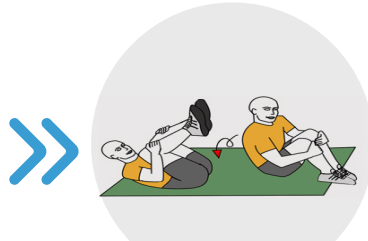
El ejercicio físico reduce el riesgo de sufrir enfermedades. Incluso llega a reducir un 27% las probabilidades de padecer cáncer, según afirman las últimas investigaciones científicas. Es, sin lugar a dudas, **UN VERDADERO ESCUDO QUE NOS PREVIENE DIARIAMENTE** de cualquier ataque a nuestra salud.

Por ello, en estos momentos de crisis mundial humanitaria, **LA ACTIVIDAD FÍSICA COBRA UNA MAYOR RELEVANCIA.**

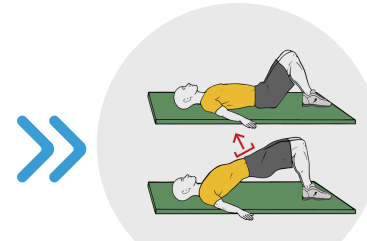
Desde Kinetic Performance S.L., recogemos los resultados de la investigación de la **ESCUELA DE SALUD PÚBLICA DE HARVARD**, que analizó los datos de nueve estudios prospectivos que implicaron a más de 750.000 adultos, para recomendar este programa de ejercicio adaptado, en este periodo de confinamiento obligado.



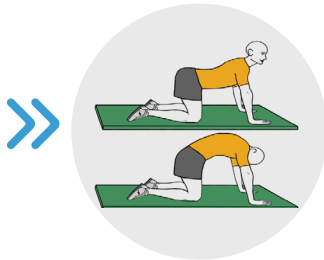
→ 2 SERIES X 15 REPETICIONES



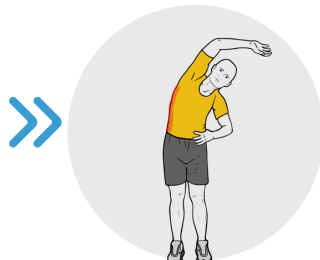
→ 2 SERIES X 15 SEGUNDOS



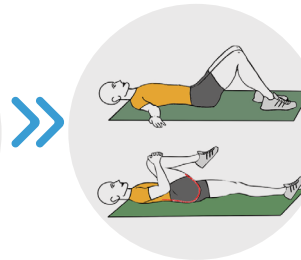
→ 2 SERIES X 20 REPETICIONES



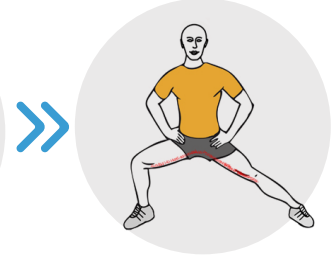
→ 2 SERIES X 15 SEGUNDOS



→ 2 SERIES X 15 SEGUNDOS



→ 2 SERIES X 15 SEGUNDOS



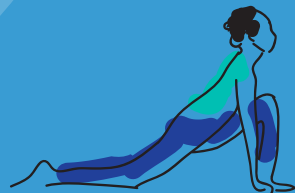
→ 2 SERIES X 15 SEGUNDOS

3

en kinetic performance, creemos firmemente en la importancia de la **ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA**, como elemento fundamental para mejorar la calidad de vida del ser humano en todos los aspectos de su desarrollo, y en especial en estos momentos en su salud.

Todos estos ejercicios deben adaptarse a las posibilidades reales de los diferentes entornos, y al nivel de entrenamiento de cada individuo





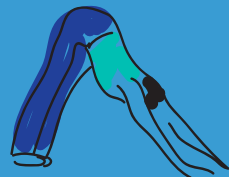
Parque
Científico
Alicante



EJERCICIOS

QUE SE PUEDEN REALIZAR
EN 2 METROS CUADRADOS
PARA EL MANTENIMIENTO
FÍSICO EN EL PERIODO DEL

COVID-19



T. 656 319 983

joseantonioperezturpin@gmail.com

<http://www.kineticperformance.es>