



# Cartesio Mat: Ejercicios Físicos y Cognitivos

Un protocolo revolucionario que une **ejercicio físico y retos mentales. Mejora cuerpo y mente simultáneamente.**

Inspirado en el **plano cartesiano y técnicas de gamificación** para máximos resultados.

# Cardio / HIIT: Ejemplos Clave



Burpees + salto al número

Combina resistencia cardiovascular con retos de atención espacial.



Jumping jacks con colores

Entrena la capacidad de cambio rápido entre estímulos visuales.



High knees + memorización

Desarrolla memoria mientras mantienes alta intensidad cardíaca.



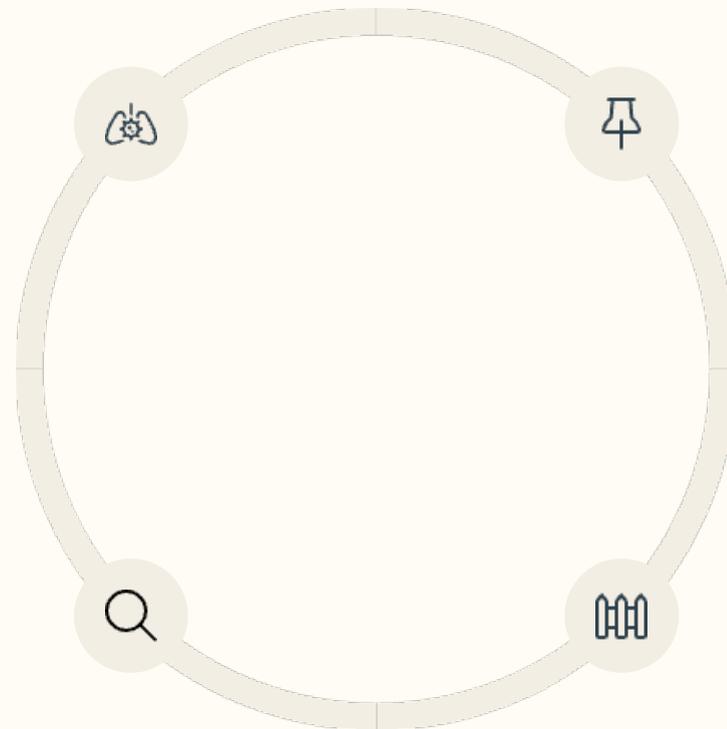
# Fuerza / Core: Ejercicios Funcionales

## Lunges con peso

Fortalece piernas mientras mejoras equilibrio y coordinación.

## Rollout sobre cajas

Máxima activación abdominal con desafío propioceptivo.



## Push-ups en cuadrado

Trabaja torso con conciencia espacial aumentada.

## Plancha lateral

Estabiliza core mientras mantienes precisión posicional.

# Drills Cognitivos: Reto Mental y Físico

## 1 Tic-Tac-Toe en velocidad

Desarrolla toma de decisiones rápidas bajo presión física.

## 2 Simon Says con cajas

Potencia memoria de trabajo con estímulos visuales secuenciales.

## 3 Secuencia con salto

Entrena atención dividida entre movimiento y recordatorio.

## 4 Dual task

Perfecciona capacidad multitarea combinando ejercicio y matemáticas



# Equilibrio y Propiocepción

## Superficies inestables

Realiza ejercicios sobre bases que desafían constantemente tu centro de gravedad.

## Movimientos guiados

Trabaja siguiendo líneas o cuadros para mejorar conciencia espacial.

## Ojos cerrados

Intensifica el reto propioceptivo eliminando referencias visuales.

## Referencias múltiples

Utiliza señales visuales y táctiles para mejorar integración sensorial.



# Beneficios



# Consejos para aplicarlo



## Alternar retos

Combina ejercicios físicos y mentales para mantener alto interés.



## Progresión gradual

Aumenta dificultad conforme mejora el rendimiento del grupo.



## Materiales visuales

Utiliza colores llamativos para facilitar reconocimiento rápido.

