

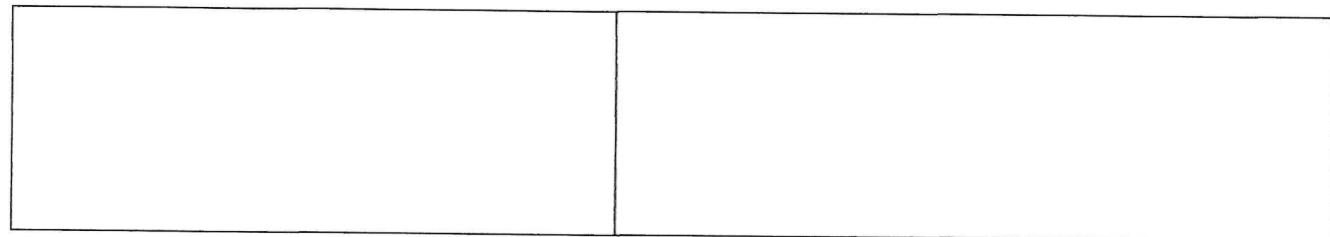
## INFORME PRESTACION DE SERVICIOS A HONORARIOS

A: JEFA DE DPTO. DESARROLLO COMUNITARIO SR. PAMELA TAPIA  
VILLARROEL

Fecha: 25/04/2025

Período informado	Desde el 1 al 30 de Abril del 2025
Informe entregado por:	Juvenal Santiago Rain Navarro. Actividad a desarrollar: Encargado del Gimnasio Municipal
Actividades realizadas durante el mes.	<p>Desarrollo de actividades y entrenamientos para los asistentes al recinto municipal. Se desarrolla una rutina de ejercicios para todo el cuerpo, cuyo objetivo personal es aumentar masa muscular.</p> <p>b) No se realiza calentamiento para el levamiento de pesas debido a que se puede lastimar el músculo luego de provocar que se relaje.</p> <p>c) Para aumentar la masa muscular es necesario levantar mucho peso con pocas repeticiones, más adelante luego de adquirir la masa muscular deseada, se puede definir el mismo, levantando poco peso pero aumentando el número de repeticiones.</p> <p>d) Basándose en la tabla de repeticiones para hipertrofia (aumento de masa muscular) es necesario llegar a un %RM de 70-85%, de 8 a 12 repeticiones, de 3 a más de 6 series, y hacer descansos de 30-60 segundos por cada set.</p>

<p>Planificación:</p> <p>Aseo del recinto</p>	<p>e) Cuando se realice el ejercicio es importante mantener la espalda “derecha”, es decir mantener la curvatura de la espina dorsal en su “estado normal”</p> <p><b>Ejercicios:</b></p> <p>Durante el periodo de inicio al entrenamiento planificamos y ordenamos el tiempo de entrenamiento y que tipo de ejercicios se realizaran y basado en el tipo de entrenamiento los ejercicios seran dominantes segun el objetivo principal del usuario ejemplo (compuesto o focalizado) de (intervalos o continuo) de fuerza, resistencia o ganancia muscular.</p> <p>Al escoger los tipos de ejercicio adecuados para cada persona establesemos la frecuencia y duración de los entrenamientos, tambien a si planificamos el progreso gradual del deportista proporcionando a si la mejor atencion en entrenamiento deportivo y una asistencia continua al momento de aser seguimiento al deportista en su rutina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mantienen protocolos de limpieza de equipos deportivos, que incluyen:</li> <li>• Desinfección de manillas de las máquinas</li> <li>• Limpieza de bancos y carpetas</li> <li>• Aseo general del área del gimnasio</li> </ul>
---	--



<p><b>Objetivos del gimnasio municipal</b></p>	<p>Los programas de actividad física y entrenamiento están diseñados y clasificados de acuerdo a la capacidad de cada asistente al gimnasio municipal de pesas.</p> <p><b>Promoción de la Salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfatizamos en la importancia de cuidar la salud, mantenerse en forma y perder peso, son los principales objetivos del espacio deportivo.</li></ul> <p><b>Fomento del Bienestar Integral</b></p> <p>El objetivo fundamental del gimnasio es promover la salud física y mental en la comunidad, brindando espacio físico adecuado</p> <p><b>Maquinaria accesible</b></p> <p><b>Atención personalizada</b></p>
--	--

---

JUVENAL RAIN NAVARRO

16.163.079-9