La Florida municipalidad

CORPORACIÓN
DEL DEPORTE



GUÍA DE RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

ÍNDICE

Índice 3-4
Autoridades 5-6
Autores 7-8
Expertos revisores 9-10
Presentación 11-12
Glosario 13-14
Beneficios de la Actividad Física y Ejercicio Físico 15-20
Objetivos 21-22
Autoidentificación 23-26
Intensidad de la Actividad Física y Ejercicio 27-32
Opciones de Actividad Física y de Actividades Deportivas 33-37
Seguridad clínica y criterios de interrupción 38-39
Batería de Ejercicio Físico 40
Ejercicios Físicos Calentamiento 41-45
Ejercicios Físicos Zona Media 46-59
Ejercicios Físicos Tren Superior 60-74
Ejercicios Físicos Tren Inferior 75-86
Ejercicios Físicos de Potencia 87-89
Opciones de Rutina de Ejercicios Físicos 90-11
Referencias 112-116

AUTORIDADES



La actividad física puede cambiarnos la vida. No se trata solo de hacer ejercicio, sino de incorporar el movimiento como parte de lo cotidiano, como una forma simple y poderosa de cuidarnos.

Moverse hace bien a cualquier edad. Nos ayuda a sentirnos mejor, a prevenir enfermedades, a mantener nuestra autonomía y a enfrentar la vida con más energía. Por eso, esta guía es una invitación a dar pequeños pasos que pueden generar grandes cambios y, para nosotros, representa también un paso concreto para ir en ayuda de la salud de nuestros vecinos y vecinas, entregando orientación y herramientas para una vida más activa y saludable.

Como municipio, queremos acompañar a los floridanos en ese camino, porque estamos convencidos de que el ejercicio puede transformarse en una verdadera medicina para una vida más saludable, activa y feliz.

Daniel Reyes Morales
Alcalde de La Florida



Cristóbal Muñoz
Director Ejecutivo Corporación del Deporte de La Florida

Estimados vecinos y vecinas:

Me llena de alegría y orgullo presentarles esta Guía de Recomendaciones de Actividad y Ejercicio Físico. Para quienes formamos parte de la Corporación de Deportes, este documento es mucho más que un manual técnico; es el reflejo de nuestro compromiso real con el bienestar y la salud de cada uno de ustedes.
Hoy nos enfrentamos a desafíos grandes. El sedentarismo y las enfermedades no transmisibles asociadas a la falta de movimiento no esperan, y como gestión, entendemos que no basta con las ganas de ayudar. Por eso, hemos decidido innovar con una mirada profesional, cercana e inclusiva. No queremos políticas públicas de escritorio, sino soluciones concretas que lleguen directamente a sus hogares.

Esta guía nace como una política pública local pensada por y para La Florida. Para lograrlo, no hemos trabajado solos, ya que este material cuenta con el valioso apoyo y validación de destacados académicos nacionales y se basa estrictamente en la evidencia científica más actualizada. Queremos que tengan la certeza de que cada recomendación aquí presente tiene un sustento técnico de primer nivel, pensado para que nuestros niños, adultos y personas mayores cuenten con herramientas seguras, comprobadas y efectivas.

¿Hacia dónde vamos? El desafío del futuro es consolidar una comuna activa y conectada. Esta guía ayuda precisamente a eso, a derribar la barrera del "no sé cómo empezar", entregando un plan simple de usar en casa, adaptado a cada capacidad física y respaldado por las ciencias del deporte. Como Corporación de Deportes de La Florida no solo queremos entregar infraestructura, sino conocimiento que transforme vidas.

Los invito a incorporar esta guía en su día a día. Cuando una comunidad se activa, no solo mejora el cuerpo, también se fortalece el espíritu y se refuerzan nuestros lazos como vecinos. Estamos demostrando que, con una gestión que escucha, que se asesora por los mejores y que actúa con rigor, las políticas locales pueden cambiar realidades. Sigamos trabajando juntos para hacer de La Florida la comuna más saludable, activa y humana, y con ello, convertirla en la mejor comuna de Chile.

AUTORES

Patricio **Zarricueta Vergara**

- Profesor de Educación Física con mención en Adulto Mayor
- Magister en Fisiología Clínica del Ejercicio
- Master Ejecutivo en Gestión Deportiva
- Académico Adjunto, Escuela de Educación Facultad de Ciencias UDLA
- Académico Adjunto, Escuela de Facultad de Ciencias UBO
- Subdirector Ejecutivo Corporación del Deporte de La Florida

Jorge **Cancino López**

- Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación
- Doctor en Ciencias de la Actividad Física
- Académico Investigador Facultad de Medicina, Escuela de Kinesiología, Universidad Finis Terrae

Rodrigo **Núñez Sandoval**

- Profesor de Educación Física
- Magister en Medicina y Ciencias del Deporte
- Doctor Ciencias del Ejercicio
- Coordinador Programa de Entrenamiento en Patologías Corporación del Deporte de La Florida

EXPERTOS REVISORES

Johanna **Pino**

- Kinesióloga de la Universidad de Chile 2004.
- Diplomada en ejercicio, nutrición y salud (INTA 2006).
- Diplomado manejo multidisciplinario de la obesidad (U. De Chile 2008).
- Diplomado Ciencias de la Actividad Física (U. De Chile 2009)
- Magister en medicina y ciencias del deporte 2014.
- Fundadora y Past president Sociedad Chilena de Kinesiología Metabólica. (SOCHIKIMET)

Erika **Troncoso**

- Kinesióloga en Clinica Las Condes, departamento de nutrición y cirugía bariátrica.
- Co-directora Centro Gomove.
- Especialista en rehabilitación cardiovascular otorgada por DENAKE.
- Magister fisiología clínica del ejercicio, diplomada en rehabilitación cardiorrespiratorio, diplomada en manejo integral de diabetes mellitu, diplomada en wellness coach.
- Past President y fundadora de la sociedad chilena de kinesiología metabólica.

Johanna **Soto**

- Doctora en Nutrición y Alimentos (UChile)
- Mg en Entrenamiento Deportivo (UMayor)
- Profesora de Educación Física (UPLA)
- Directora de los Programas de Doctorado e Investigadora del Laboratorio de Actividad Física, Ejercicio y Salud, adscrito al Centro de Biomedicina de la Universidad Mayor.

PRESENTACIÓN

La Actividad Física es esencial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Esta guía tiene como objetivo proporcionar información clave sobre los beneficios de la Actividad Física y cómo integrarla en la vida diaria.

Debido a la gran importancia que presenta la Actividad Física, desarrollamos recomendaciones y una batería de ejercicios de fácil comprensión y realización para diferentes grupos etarios y de salud.

Esta guía, desarrolla y presenta recomendaciones de Actividad Física (AF) y Ejercicio Físico, los cuales buscan generar mejoras en la calidad de vida y actividades básicas de la vida diaria.

Tanto las recomendaciones de AF, como la Batería de Ejercicios estará dividida por niveles de dificultad, graficada con colores, siendo de fácil comprensión y ejecución, para uso domiciliario.

Este documento está diseñado para ser utilizado por personas que deseen iniciar, mantener y/o aumentar la cantidad y calidad de AF y Ejercicio Físico realizado, y va dirigido a todos los vecinos y vecinas de la comuna de La Florida, con o sin patologías de base. La aplicación del instrumento se realiza en dos etapas:

AUTOEVALUACIÓN:

Identificación de nivel de Actividad y Ejercicio Físico realizado por semana.

EJECUCIÓN:

Batería de Actividad Física y Ejercicio Físico.

- **Iniciación**
- **Intermedio**
- **Avanzado**

(1) Constituye una referencia y no reemplaza el criterio clínico de los profesionales de la salud.

GLOSARIO

Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genere un gasto energético mayor al existente en reposo[1]. Como por ejemplo caminar, pasear en bicicleta, cortar el césped, bailar, entre otros.
Ejercicio Físico	Subconjunto de la Actividad Física planificada, estructurada, repetitiva y realizada para mejorar o mantener una o más dimensiones de la condición física[2].
Grupo Etario	Grupos asociados a la edad[3].
Actividad Física Insuficiente[5]	No cumple con las recomendaciones actuales de Actividad Física[4], que son 150 minutos de Actividad Física moderada o bien 75 minutos de Actividad Física vigorosa a la semana.
Conducta Sedentaria[6]	Se define como patrón de conducta sedentaria[7], cualquier actividad que se realiza en posición sentada o reclinado, despierto, con un gasto energético ≤1.5 METs. Los METs (equivalentes metabólicos) son una unidad de medida que cuantifica la cantidad de energía que se gasta durante una Actividad Física[8].
Deporte	El deporte es toda aquella Actividad Física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás[9].

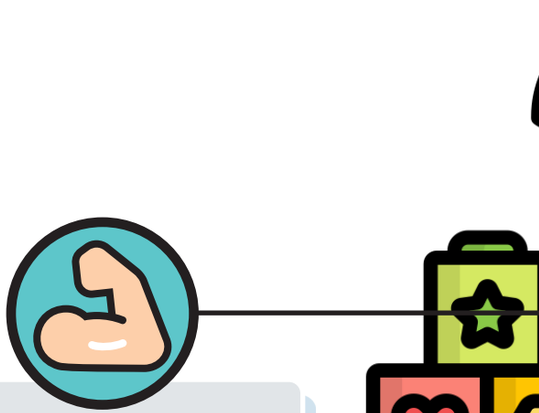
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIOS FÍSICOS

La Actividad Física y el Ejercicio Físico tiene innumerables beneficios para la salud, no sólo aportando beneficios a personas sin enfermedad, sino que ayuda también a quienes ya padecen alguna[10], como obesidad[11,12], depresión[13], diabetes[14] e incluso cáncer[15].

A su vez la AF y Ejercicio Físico también tienen beneficios en el embarazo[16].

Para efectos de la siguiente guía, se enumerarán algunos beneficios que se obtienen de la práctica continua de Actividad Física y Ejercicio Físico, por patología y grupo etario:

NIÑOS MAYOR Y MENOR DE 5 AÑOS



Mayor desarrollo de habilidades motoras, fuerza muscular, flexibilidad y coordinación[17].

Estimula el crecimiento, desarrollo de huesos y músculos[17].

Mejora el sueño, el desarrollo motor y la sociabilización en bebés y preescolares[18,19].

ADULTOS



Mejora la calidad del sueño.

Disminuye el estrés[20], los síntomas de depresión[13] y genera efecto antiinflamatorio, mayor uso de azúcar en sangre, mejorando el fitness cardiorrespiratorio.

PERSONAS MAYORES

Disminuye el riesgo de caída y mejora el equilibrio, la potencia y la función cognitiva.

Reduce el riesgo de sarcopenia (disminución masa muscular) y osteoporosis.



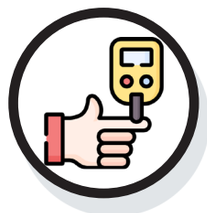
Mejora la fuerza muscular, el rendimiento físico, y las actividades básicas de la vida diaria[21].

CONTROL DE ENFERMEDADES



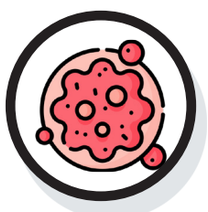
OBESIDAD:

Control del peso, efecto antiinflamatorio, disminución de perímetro de cintura, mayor sensibilidad a la insulina, menor riesgo de enfermedades asociadas[22,23].



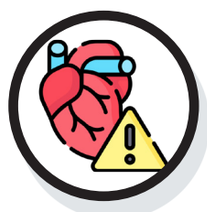
DIABETES MELLITUS (I y II):

Mejora niveles de azúcar en sangre, calidad de vida y glicemia en ayunas[24,25,26].



CÁNCER:

El ejercicio ha mostrado ser efectivo en la prevención y un apoyo en el tratamiento en diferentes tipos de cáncer. Ayuda a reducir la fatiga asociada al cáncer y actúa como agente antiinflamatorio y antioxidante combatiendo su desarrollo[27]. Contribuye a evitar, en sobrevivientes de cáncer, en su reaparición[28].



ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (ECV):

Fortalecimiento del corazón, reduce la Frecuencia Cardíaca en reposo, mejora los niveles de colesterol, mejora la capacidad funcional, reduce la mortalidad, mejora la calidad de vida, la fragilidad, ayuda a reducir la presión arterial[29,30,31].

CONTROL DE ENFERMEDADES



FIBROMIALGIA:

El ejercicio puede mejorar puntos dolorosos, aminorar la fatiga e incrementar la capacidad funcional. A su vez, disminución de la ansiedad, depresión y mejora la calidad del sueño[32,33,34].



PARKINSON:

Mejora en calidad de vida, calidad del movimiento, función cognitiva y disminuye temblores. Mejora la velocidad y cadencia de la marcha; el equilibrio, postura y rigidez[35,36,37].



EMBARAZO:

Ayuda a reducir la diabetes gestacional y el aumento excesivo de peso, la incontinencia urinaria, dolor espalda baja, así como la ansiedad y depresión prenatal[38].

OBJETIVOS

La siguiente guía de AF y Ejercicio Físico para realizar en casa, tiene varios objetivos que buscan promover un estilo de vida activo y saludable:



FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR:

Incentivar a las personas a incorporar la Actividad Física y el Ejercicio Físico en su rutina diaria, incluso en la comodidad de su hogar.



MEJORAR LA SALUD GENERAL:

Mejorar su calidad de vida, el bienestar general y el desempeño en las actividades de la vida diaria.



PROMOVER LA SALUD MENTAL:

Reconocer los beneficios del ejercicio en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, y cómo puede contribuir a una mejor salud mental.



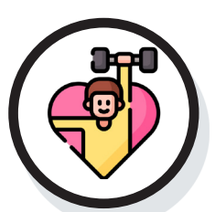
PERSONAS CON DISTINTAS EXPERIENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO:

Ofrecer una variedad de ejercicios que se puedan adaptar a diferentes niveles de condición física, desde principiantes hasta avanzados.



VARIEDADES DE EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES

Ayudar a los usuarios a realizar rutinas de Ejercicio Físico que sean variadas y efectivas para mantener la motivación y el compromiso.



INCORPORAR EL EJERCICIO EN EL ESTILO DE VIDA:

Mostrar cómo se pueden integrar los ejercicios en la vida diaria, utilizando el entorno del hogar como un espacio de entrenamiento.

AUTOIDENTIFICACIÓN

CATEGORIZACIÓN

Etapa	Condición
Inicio a la práctica de Actividad Física y Ejercicio Físico.	Debe comenzar con Ejercicio Físico de color verde, con una duración no mayor a 20 minutos diarios, por 3 veces a la semana, combinando Ejercicio Físico de tren superior, inferior y zona media. Adicionar al menos 90 min a la semana de Actividad Física o deportiva a gusto.
Mantención de la práctica de Actividad Física y Ejercicio Físico.	Dependiendo del tipo de Actividad Física y Ejercicio Físico realizado, debe autodefinir en que dificultad se encuentra (Ejercicio Físico de color amarillo o rojo). Esta etapa busca presentar distintas opciones de Ejercicio Físico para tener variedad de intensidad. Debe completar 150 minutos de Actividad Física moderada o 75 minutos de Actividad Física de intensidad vigorosa a la semana.
Aumento de la práctica de Actividad Física y Ejercicio Físico.	Debe identificar en qué color se encuentra, avanzando al siguiente nivel de dificultad en Ejercicio Físico (Verde -> Amarillo -> Rojo). Debe completar como mínimo 150 minutos de Actividad Física moderada o 75 minutos de Actividad Física intensa a la semana.

***Intensidad en la Actividad Física y en el Ejercicio Físico:** Nivel de esfuerzo individual para realizar la actividad.
***Personas con patologías:** Deben contar con autorización médica. Iniciar en dificultad verde e ir aumentando según tolerancia.
***Mujeres embarazadas:** Deben contar con autorización médica. Realizar ejercicios de dificultad verde y amarilla. No realizar ejercicios de dificultad roja.
***Personas mayores:** Deben contar con autorización médica. Iniciar siempre en dificultad verde y luego progresiones según capacidad y tolerancia.

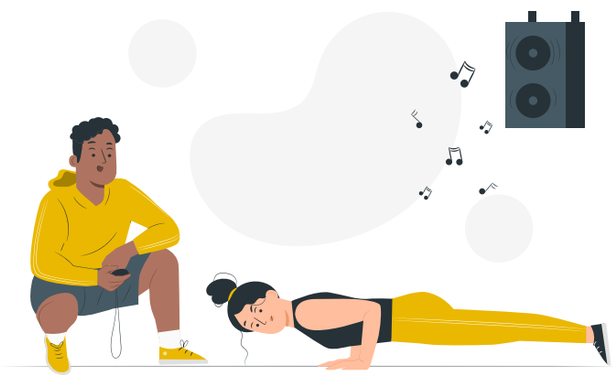
Etapa	Descripción	Nivel actividad física y ejercicio
Iniciación	No realiza Actividad Física, desea iniciar.	Color verde
Mantención	Realiza Actividad Física regularmente, 3 a 5 veces por semana, cumpliendo con 150 minutos de Actividad Física moderada o 75 minutos de Actividad Física de intensidad vigorosa.	Color amarillo, dependiendo de la cantidad de minutos realizados y la dificultad de estos.
Aumento	Cumple con las recomendaciones de Actividad Física y ejercicio y desea aumentar los minutos, intensidad, volumen y cargas.	Color rojo dependiendo de la cantidad de minutos realizados y la dificultad de estos.

Las etapas de identificación tienen por objetivo que cada usuario de la guía de recomendaciones de Actividad Física y Ejercicio, deba identificar en cuál etapa se encuentra, para generar una mejor aplicación:

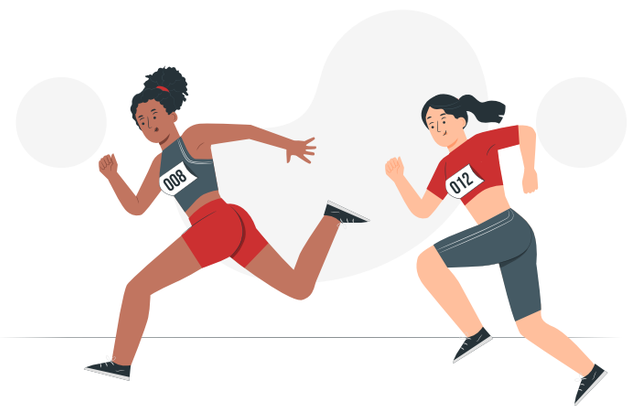
INICIACIÓN



MANTENCIÓN



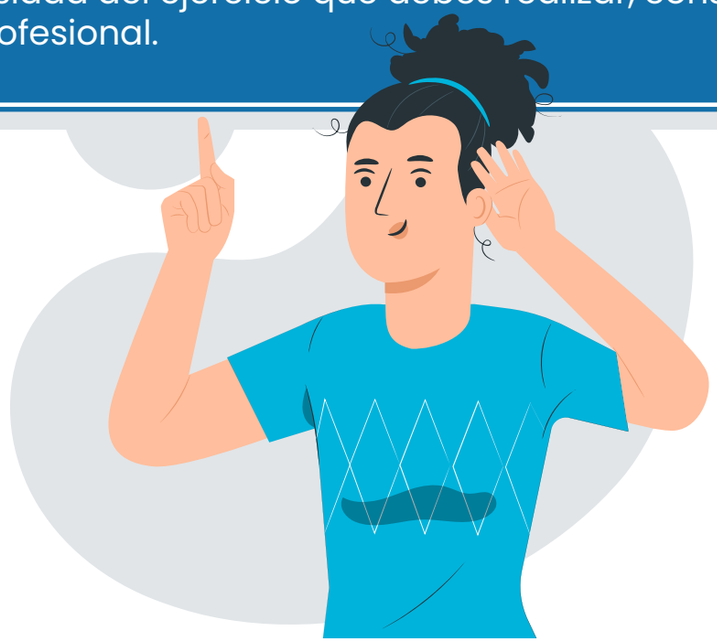
AUMENTO



INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIOS FÍSICOS[7]

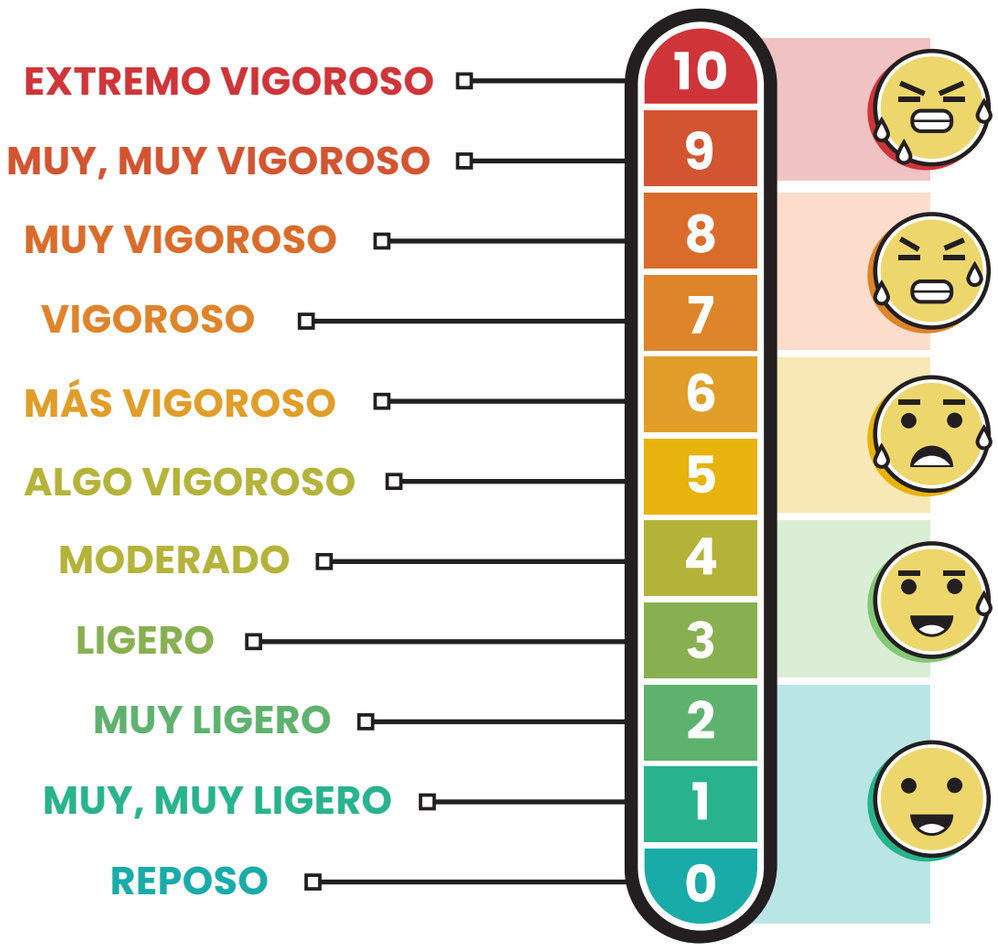
RECOMENDACIONES

- 👉 Si eres principiante, comienza con una intensidad ligera - moderada.
- 👉 Aumenta la intensidad gradualmente.
- 👉 Si tienes alguna enfermedad o no estás seguro de la intensidad del ejercicio que debes realizar, consulta a un profesional.



Para lo anterior se utilizarán las siguientes escalas:

ESCALA DE BORG



ACTIVIDADES AERÓBICAS LIGERAS - MODERADAS

REVISAR PÁGINA 29 - ESCALA DE BORG PERCEPCIÓN NO MAYOR A 5

CAMINAR A PASO RÁPIDO





BAILAR

JARDINERÍA O TAREAS DEL HOGAR





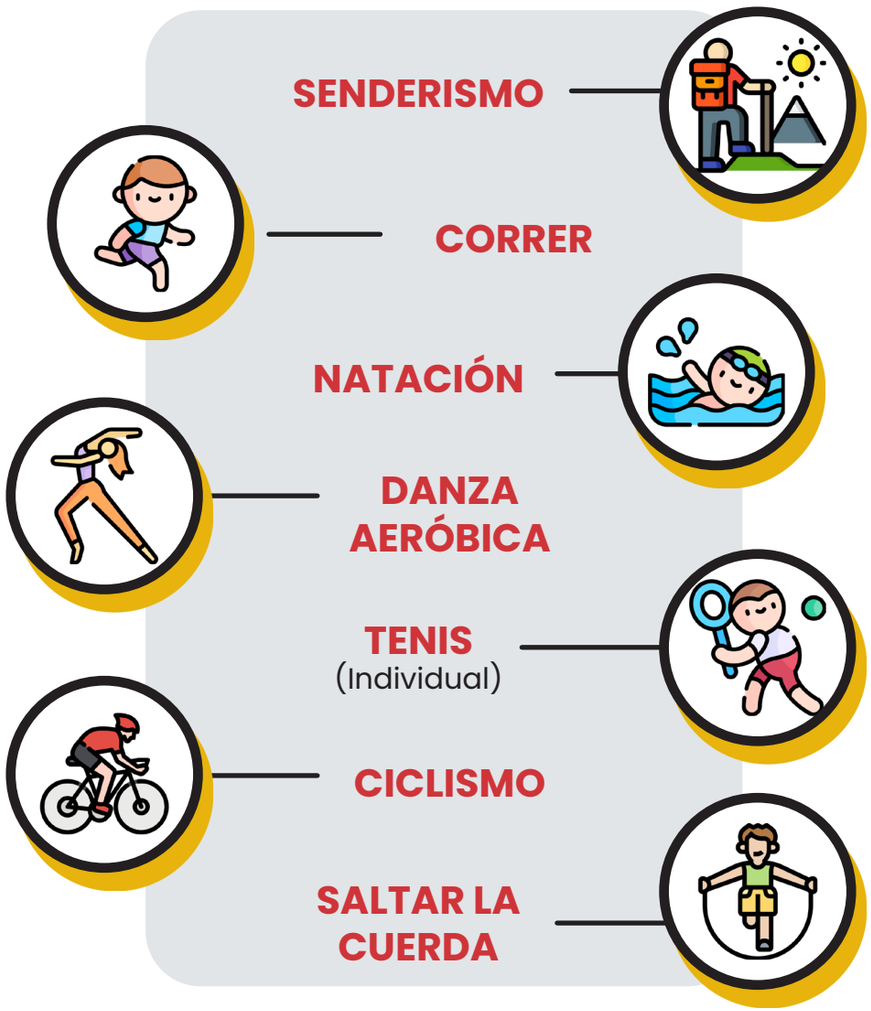
LAVAR EL AUTO

CICLISMO RECREATIVO



ACTIVIDADES AERÓBICAS INTENSIDAD VIGOROSA

REVISAR PÁGINA 29 - ESCALA DE BORG PERCEPCIÓN MAYOR A 6



FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

VALORES NORMALES DE LATIDOS POR MINUTO

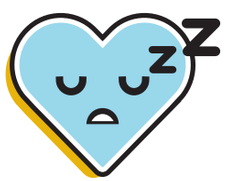
RECIÉN NACIDO	130-140
INFANTES	110-130
NIÑOS	90-130
ADOLESCENTES	80
EDAD ADULTA	70
PERSONA MAYOR	60

ALTERACIONES EN REPOSO



TAQUICARDIA

+100



BRADICARDIA

-60*

**Deportistas podrían tener menor cantidad de latidos por minuto.*

OPCIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OPCIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA



CAMINATA

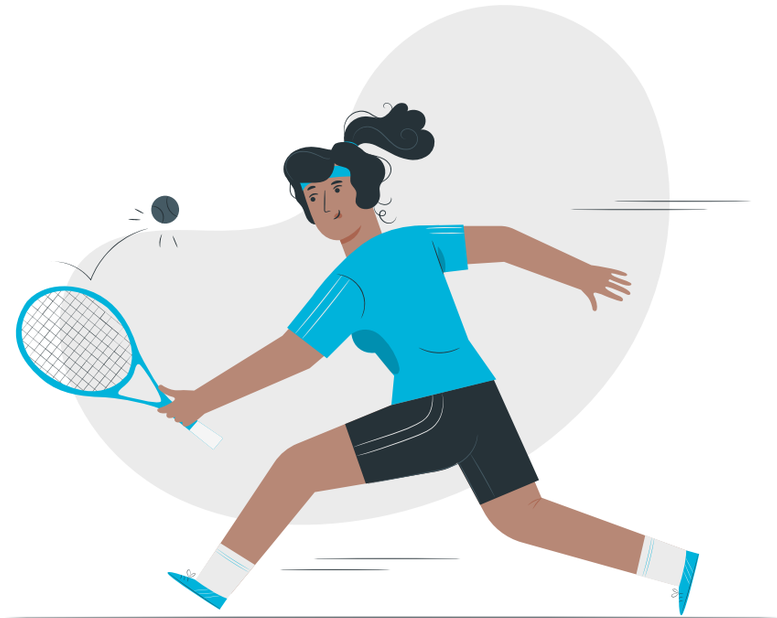
Caminar durante 30 minutos diarios, a intensidad moderada, donde pueda mantener una conversación fluida. Percepción de esfuerzo escala de Borg menor a 4 (pág 29).



TROTE

Trotar de 10 a 30 minutos, a intensidad moderada, donde pueda mantener una conversación, en forma cómoda. 2 a 3 veces por semana. Percepción de esfuerzo escala de Borg menor a 4 (pág 29).

OPCIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA



TENIS - PADEL

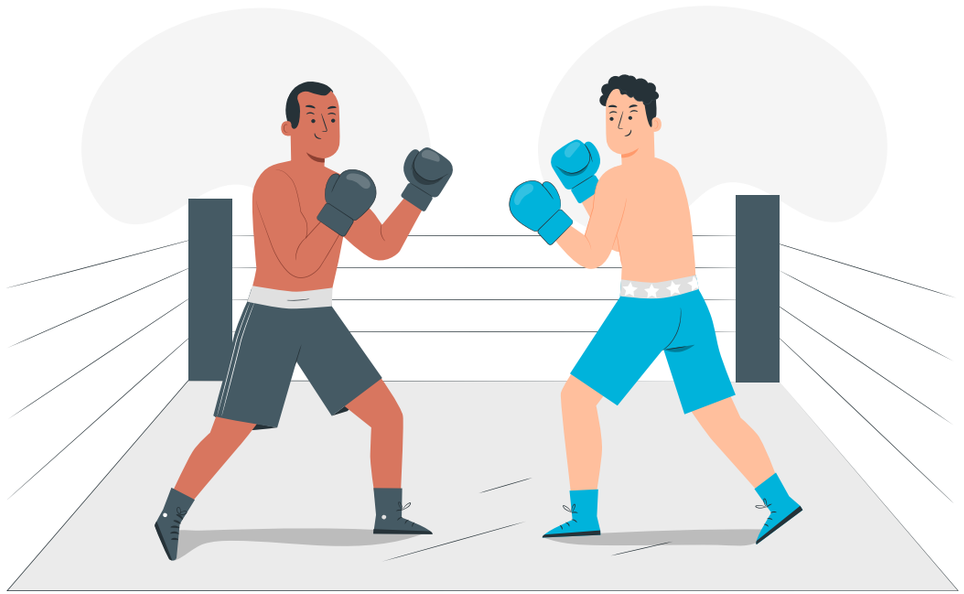
Partido recreativo, con percepción de esfuerzo Borg 4-6 (pág 29).



FÚTBOL

Partidos de fútbol recreativo o con percepción de esfuerzo Borg 4-6 (pág 29).

OPCIONES DE ACTIVIDAD DEPORTIVAS



DEPORTES DE COMBATE

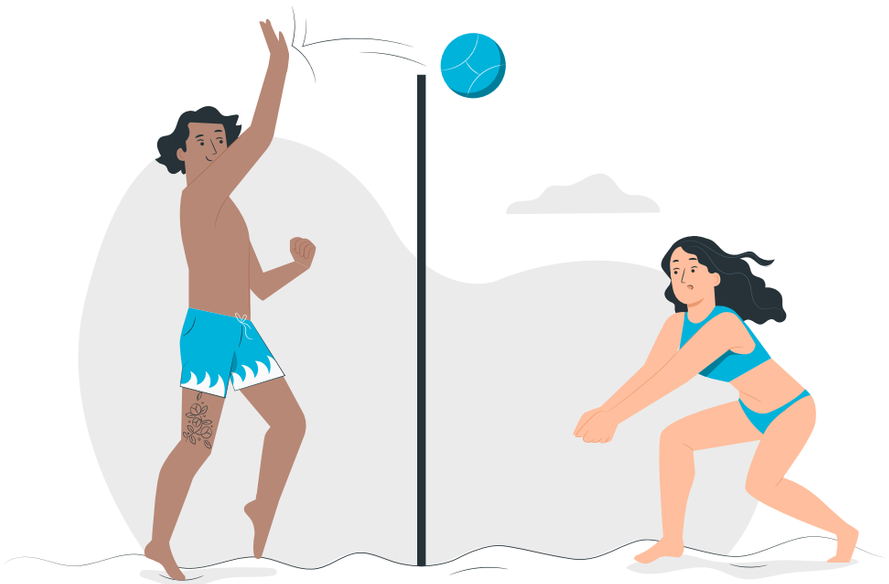
Entrenamiento de boxeo, karate o judo con percepción de esfuerzo Borg 4-6 (pág 29).



BÁSQUETBOL

Partido recreativo, con percepción de esfuerzo Borg 4-6 (pág 29).

OPCIONES DE ACTIVIDAD DEPORTIVAS



VÓLEIBOL

Partido recreativo, con percepción de esfuerzo Borg 4-6. (pág 29).

SEGURIDAD CLÍNICA Y CRITERIOS DE INTERRUPCIÓN

CUANDO DETENER EL ESFUERZO FÍSICO[40]



MAREO:

Es una sensación de inestabilidad, debilidad o pérdida momentánea del equilibrio que puede presentarse durante o después de el esfuerzo físico.

DISNEA DESPROPORCIONADA:

Es una sensación de falta de aire o dificultad para respirar que resulta excesiva en relación con el nivel de esfuerzo realizado durante el esfuerzo físico.

PALPITACIONES INUSUALES:

Son sensaciones anormales o intensas de los latidos del corazón, que pueden percibirse como latidos muy rápidos, irregulares, fuertes o “saltados”. Pueden acompañarse de mareos, falta de aire o malestar en el pecho.

DOLOR TORÁCICO:

Es una sensación de dolor, presión, molestia que se presenta en la zona del pecho. Puede en algunos casos, irradiarse hacia el brazo izquierdo, cuello, mandíbula o espalda.

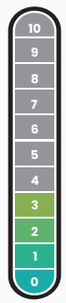
BATERÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS (41-42)

EJERCICIOS FÍSICOS DE CALENTAMIENTO

1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

1. Sentarse y pararse de la silla





Repeticiones: 10
Velocidad: Media
Utilizar silla.

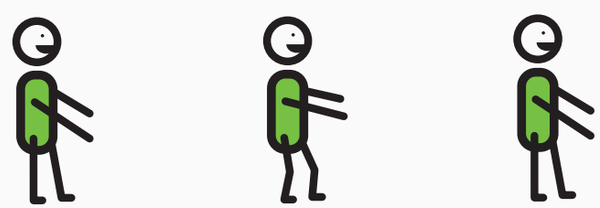
2. Activación zona media

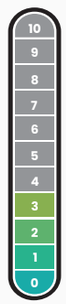




Repeticiones: 10
Velocidad: Media
Rodilla y mano contraria mantener 10 segundos.

3. Sentadilla corta



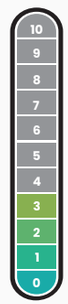


Repeticiones: 10
Velocidad: Media

1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

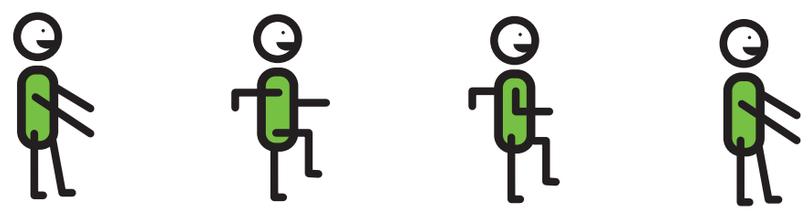
4. Separar brazos y levantar

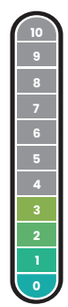




Repeticiones: 10
Velocidad: Media

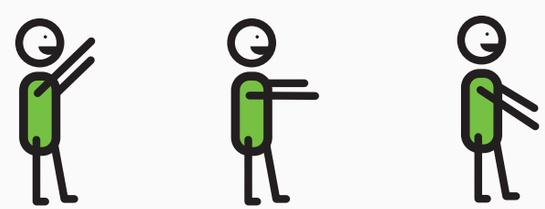
5. Caminata en el lugar (levantar rodillas)

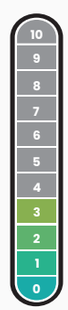




Repeticiones: 10
Velocidad: Media
Brazo y pierna contraria.

6. Brazos arriba, adelante y abajo (brazos adelante)



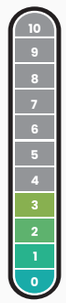


Repeticiones: 10
Velocidad: Media

1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

7. Taloneo

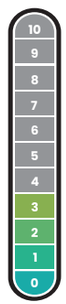




Repeticiones: 10 por pierna
Velocidad: Media
Brazo y pierna contraria.

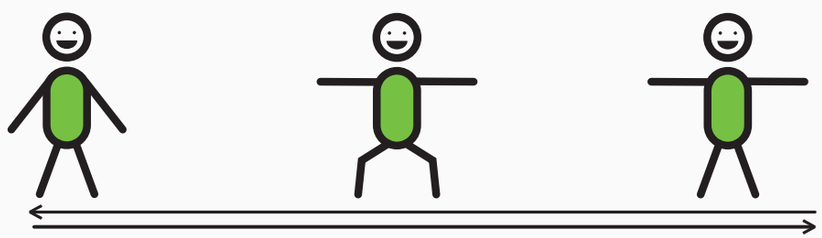
8. Brazos arriba, adelante y abajo (utilizar bastón)

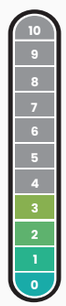




Repeticiones: 10 mantener 3 seg. arriba
Velocidad: Media
Utilizar bastón o palo de escoba.

9. Caminata lateral



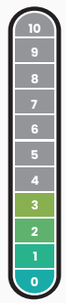


Repeticiones: 5 por lado
Velocidad: Media
Desplazamiento lateral.

1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

10. Flexo extensión de codo con palo de escobillón

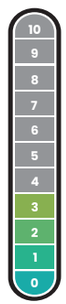




Repeticiones: 10 por pierna
Velocidad: Media
Utilizar bastón o palo de escoba.

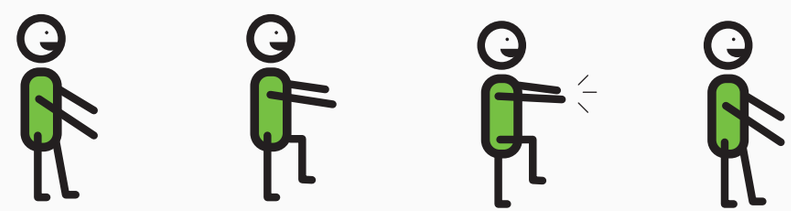
11. Rotación circular del hombro con codo extendido

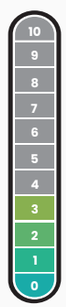




Repeticiones: 10 hacia adelante y atrás
Velocidad: Media
Igual o diferente dirección.

12. Aplauso y caminata en el lugar





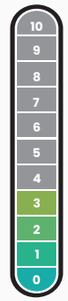
Repeticiones: 15
Velocidad: Media
Coordinar movimiento.

EJERCICIOS FÍSICOS ZONA MEDIA

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

1. Ejercicio de segmentos contra laterales





Repeticiones: 3 a 5 / 10 a 15 seg.

Manos en rodillas del mismo lado manos empujan hacia abajo y aprieto zona abdominal.

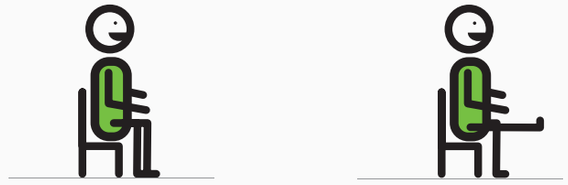


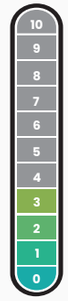


Repeticiones: 3 a 5 / 10 a 15 seg. por lado

Mano en rodilla contraria en contacto.
Mano realiza fuerza hacia abajo, rodilla hacia adelante y arriba. Aprieto zona abdominal.

2. Levantar piernas (extensión rodilla)





Repeticiones: 3 a 5 / 10 a 15 seg.

Mantener pierna arriba en silla, ir alternando piernas.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA





Repeticiones: 3 a 5 / 10 a 15 seg.

Mantener arriba ambas piernas en silla.



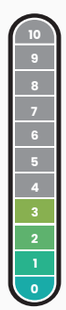


Repeticiones: 3 a 5 / 10 a 15 seg.

Mantener arriba ambas piernas + peso en silla.

3. Marcha en el lugar (componente aeróbico)



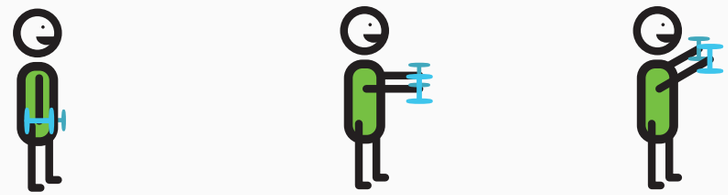


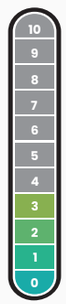
Repeticiones: 3 a 5
Tiempo: 15 a 20 seg. (x repetición)

Ambas manos apoyadas en pared y elevar piernas de forma alternada.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

4. Brazos adelante + apretar abdomen





Repeticiones: 3 a 5
Velocidad: Media
Utilizar mancuernas de 1 a 2 kg.

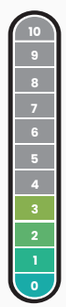




Repeticiones: 3 a 5
Velocidad: Media
Mantener arriba.

5. Rotación de tronco



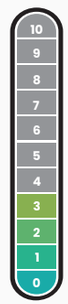


Repeticiones: 3 a 5 x 10 a 15 seg.
Velocidad: Media
Mantener mancuerna o balón en frente, utilizar de 1 a 3 kg.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

6. Flexión cadera





Repeticiones: 3 a 5 x 10 a 15 seg.

Mano contraria empuja rodilla.
Rodilla resiste fuerza de mano.

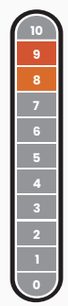




Repeticiones: 3 a 15
Velocidad: Media

Progresión 1.





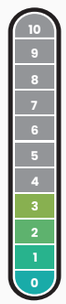
Repeticiones: 3 a 15
Velocidad: Media

Progresión 2.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

6.1 Flexión cadera (progresión)





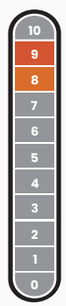
Repeticiones: 3 a 5
Velocidad: Media





Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media





Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

7. Puente invertido





Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

Subir y bajar cadera.





Repeticiones: 3 a 5
Velocidad: Media

Subir, mantener arriba 15 seg. y bajar cadera.





Repeticiones: 3 a 5
Velocidad: Media

Subir, mantener arriba 20 seg. con balón pequeño entre rodillas y bajar cadera.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

7.1 Puente invertido (progresión)





Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Con 1 pierna de apoyo.
Subir y bajar cadera.





Repeticiones: 3 a 5 x pierna
Velocidad: Media

Con 1 pierna de apoyo y la otra extendida, subir y mantener arriba 25 seg. luego bajar cadera.





Repeticiones: 3 a 5 x pierna
Velocidad: Media

Con 1 pierna de apoyo y un balón pequeño entre rodillas, subir, mantener 25 seg. arriba y bajar.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

8. Plancha



Mantener 30 seg. apoyo rodillas y manos



Mantener 15 seg. rodilla y mano contraria entran en contacto para realizar fuerzas opuestas



Mantener 30 seg. apoyo y manos



Repeticiones: 2 a 3

Mano y rodilla contraria.



Mantener 30 seg. apoyo 2 pies y 2 antebrazos, tronco en el aire



Mantener 30 seg. apoyo 1 pie y 2 antebrazos, tronco en el aire



Mantener 30 seg. apoyo 2 pies y 1 antebrazo, tronco en el aire



Repeticiones: 2 a 3

Solo trabajar con una extremidad.



Mantener 30 seg. apoyo 1 pie y 1 antebrazo, tronco en el aire levantar extremidades contrarias



Mantener 30 seg. apoyo 1 pie y 1 antebrazo, tronco en el aire levantar extremidades con mancuernas



Mantener 30 seg. apoyo pies y manos, tronco en el aire



Repeticiones: 2 a 3

Trabajar con mancuerna de 1 a 3 kg.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA



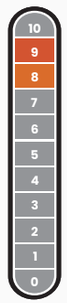
Mantener 30 seg. apoyo 2 pies y 1 mano, tronco en el aire



Mantener 30 seg. apoyo 1 pie y 2 manos, tronco en el aire



Mantener 30 seg. apoyo 1 pie y 1 mano, tronco en el aire levantar extremidades contrarias



Repeticiones: 2 a 3

Trabajar con extremidades contrarias.



Mantener 30 seg. apoyo 2 pies y 1 mano, tronco en el aire con mancuernas



Mantener 30 seg. apoyo 1 pie y 1 mano, tronco en el aire, levantar extremidades contrarias con mancuernas



Mantener 30 seg. apoyo pies y manos, tronco en el aire levantar rodillas hacia adelante



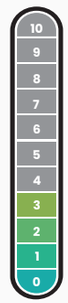
Repeticiones: 2 a 3
Velocidad: Media (último ejercicio)

Mancuerna de 1 a 3 kg.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

9. Región abdominal





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

Llevar tronco a rodillas.

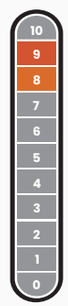




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Llevar rodillas a tronco.





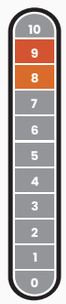
Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Con codos extendidos, llevar balón hacia arriba de la cabeza, luego volver.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

9. Región abdominal (progresión)





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Utilizar balón, levantar cadera y mantener arriba, apoyo de 2 pies.

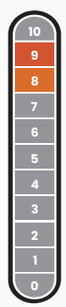




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Utilizar balón, levantar cadera y mantener arriba, apoyo de 1 pie.





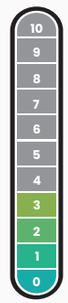
Repeticiones: 3 a 5 / 15 seg.
Velocidad: Media

Mantener la flexión del tronco entra en contacto codo y rodilla contraria.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

10. Puente lateral





Repeticiones: 3 a 5 / 15 seg. x lado

Levantar cadera, tronco en el aire.
Apoyo 1 antebrazo y ambas piernas.

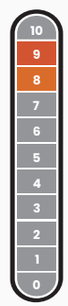




Repeticiones: 3 a 15 seg.

levantar ybajar cadera, tronco y
piernas en el aire.
Apoyo 1 antebrazo y ambos pies.





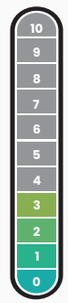
Repeticiones: 3 a 5 / 10 a 15 seg. x lado

Levantar cadera y mantener arriba,
tronco y piernas en el aire.
Apoyo 1 antebrazo y ambos pies.

2. EJERCICIOS ZONA MEDIA

11. Puente lateral (progresión)





Repeticiones: 3 a 5 / 15 seg. x lado

Levantar cadera y mantener arriba el tronco.
Apoyo 1 antebrazo y ambos pies.
1 brazo abre y cierra.





Repeticiones: 3 a 15 / 15 seg. x lado

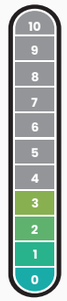
Levantar cadera y mantener arriba, tronco y pierna en el aire.
Apoyo 1 antebrazo y ambos pies.
1 brazo abre y cierra con mancuerna.
Utilizar mancuernas de 3 a 4 kg.

EJERCICIOS FÍSICOS TREN SUPERIOR

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

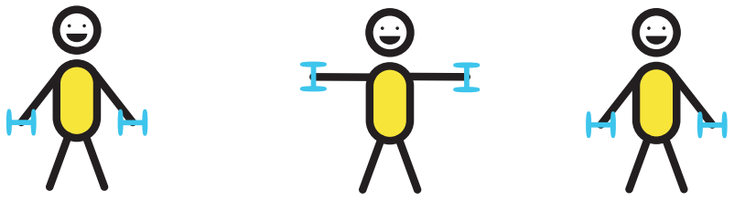
1. Separar brazos y levantar





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Autocarga.

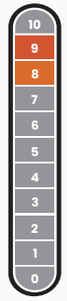




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

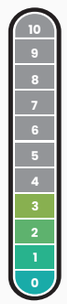
Separar, levantar y juntar adelante con mancuernas

Hombre: de +4 kg.
Mujer: de 1 a 3 kg.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

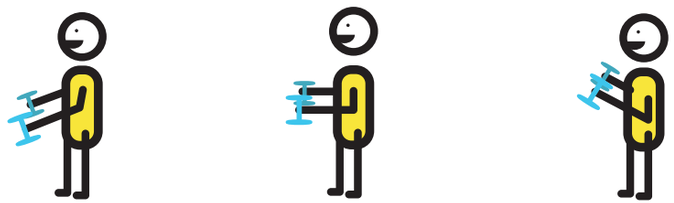
2. Curl de bíceps (flexo-extensión de codo)





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Utilizar bastón.



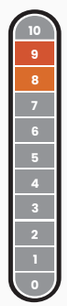


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Ejercicio paralelo o alternado

Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.





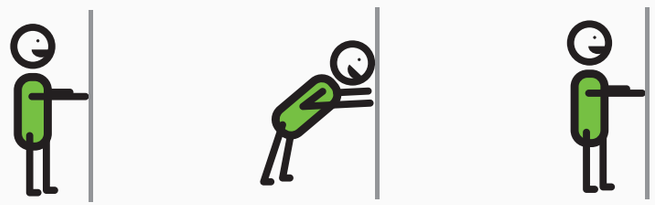
Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

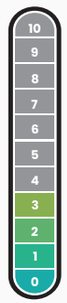
Mantener sentadilla apoyado en la pared con mancuernas

Hombre: de +4 kg.
Mujer: de 1 a 3 kg.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

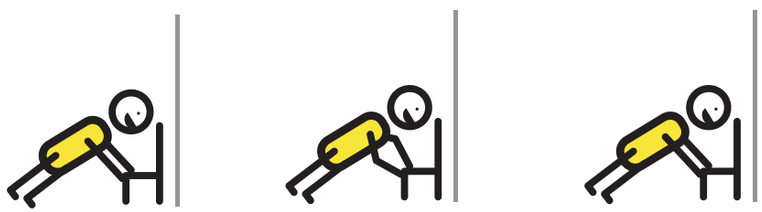
3. Push up





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Intermedia

Apoyar manos en pared con los codos extendidos, luego flexiones acercando cabeza y pecho para luego volver a extender.

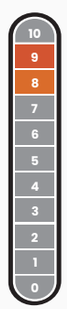




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

En silla.



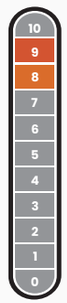


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

En el suelo con apoyo rodilla y manos.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR



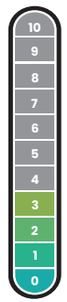


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

En el suelo con apoyo de pies y manos.

4. Tracción

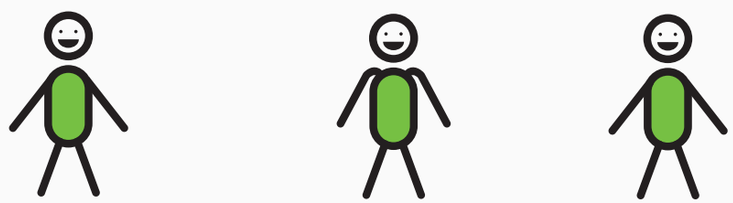


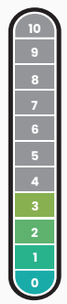


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja
Material: Mancuernas

Progresión: Mayor carga mayor repeticiones, utilizar mancuernas de 1 a 2 kg.

5. Elevación de hombros

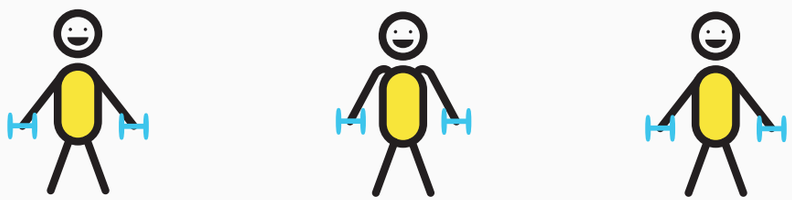




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

Autocarga.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

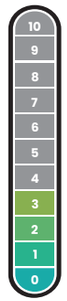




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja
Material: Mancuernas
Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.

6. Flexo extensión codo (tríceps)





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

En pared.



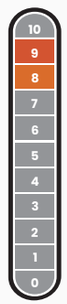


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

En silla.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR



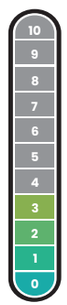


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Baja

En el suelo con apoyo de rodillas.

7. Juntar manos arriba





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Utilizar silla.

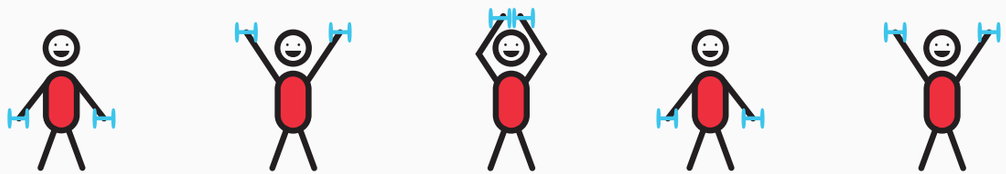


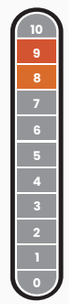


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Progresión 1.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

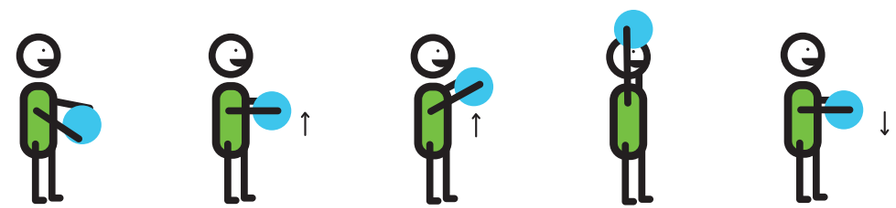


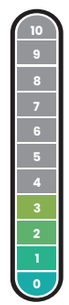


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: de +4 kg.
Mujer: de 1 a 3 kg.

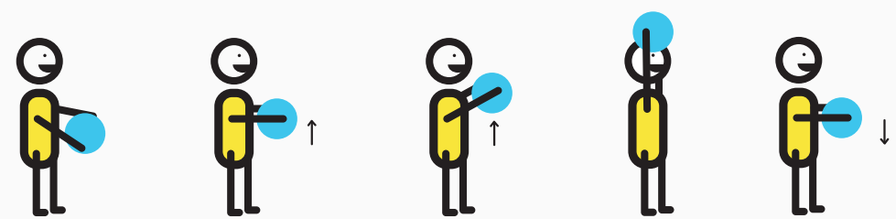
8. Balón arriba

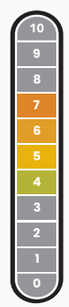




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Subir y bajar balón con las manos

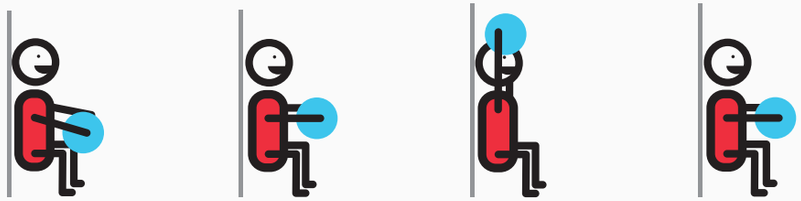


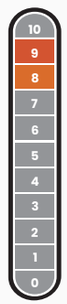


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Mantener balón con las manos sobre la cabeza

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

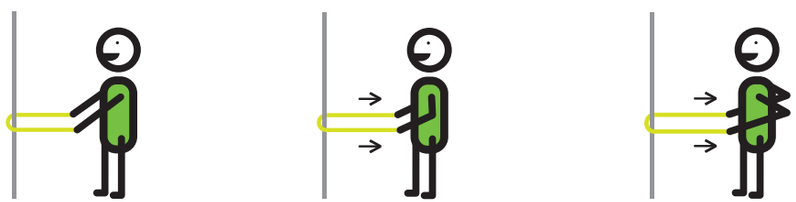




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

En pared subir y bajar balón con las manos.
Mantener sentadilla durante ejercicio.

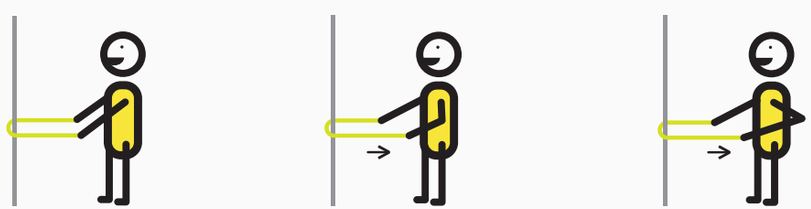
9. Tracción banda elástica





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Utilizar banda elástica con ambas manos.

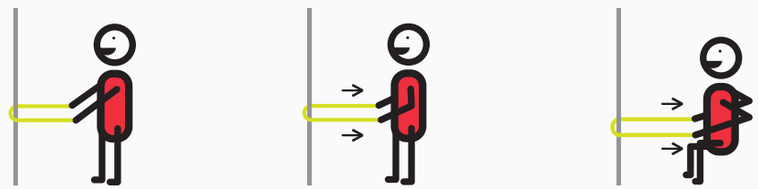


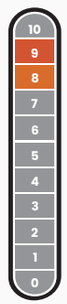


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Utilizar banda elástica alternando manos.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

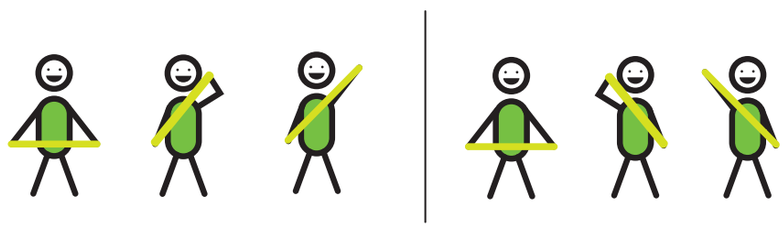


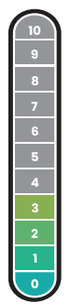


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Brazos paralelos con sentadilla, con banda elástica.

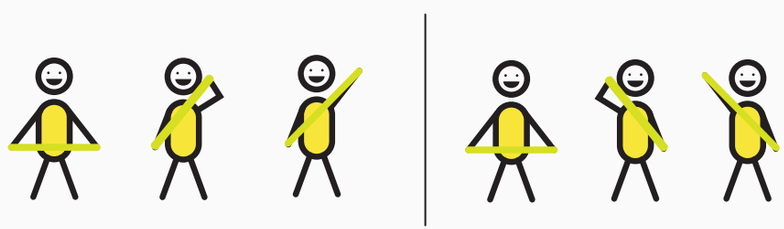
10. Levantar mano con banda elástica





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Cambiar mano y estirar banda elástica.



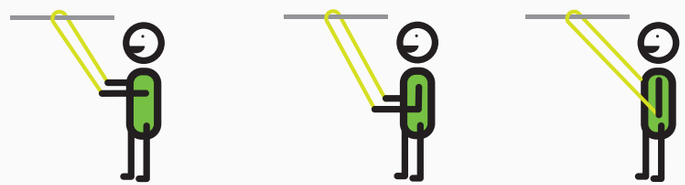


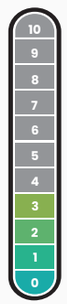
Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Estirar, mantener y cambiar brazo.

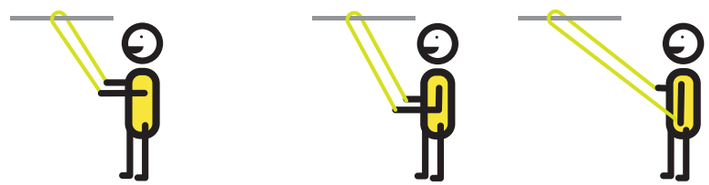
3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

11. Tríceps con banda elástica (flexo extensión codo)



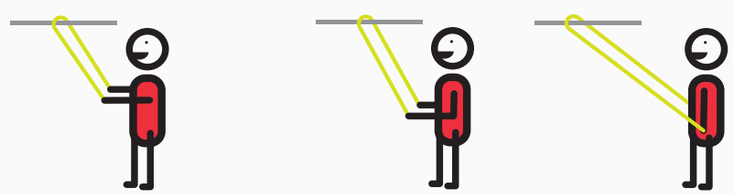


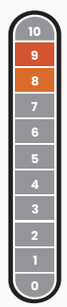
Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media





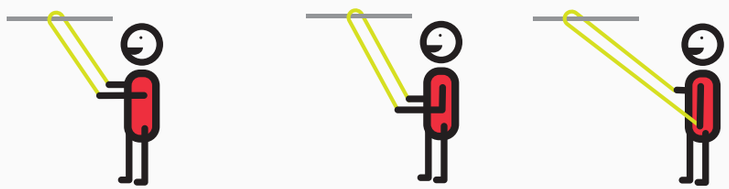
Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Alternar y mantener.

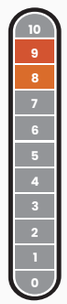




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Paralelo mantener.

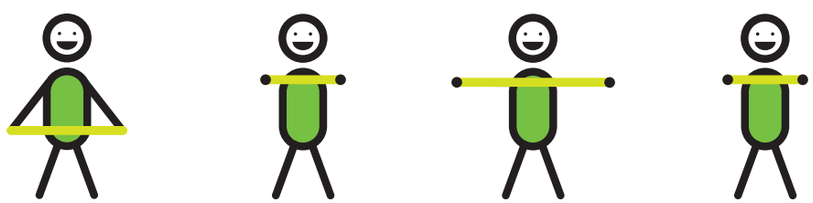
3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

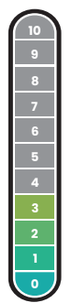




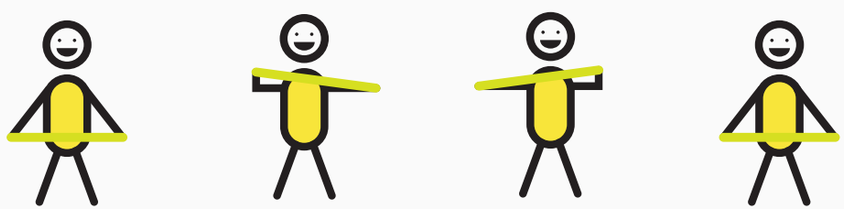
Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Brazos paralelos con sentadilla.

12. Brazos adelante y hacia arriba con banda elástica





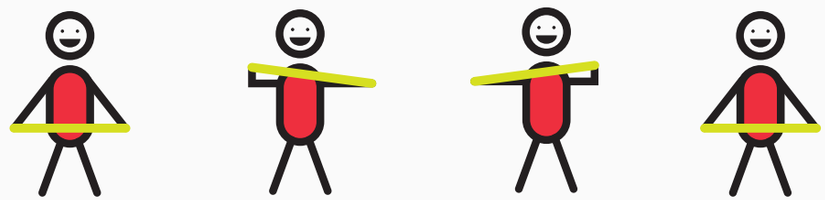
Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Separar y cerrar brazos adelante.

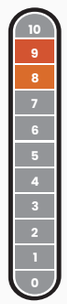




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Separar y cerrar brazos y el otro mantiene.

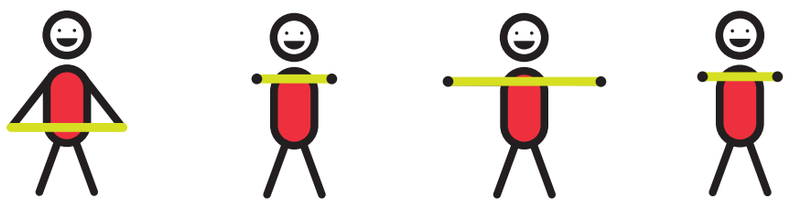
3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Mantener, separar brazo el otro mantiene.



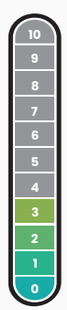


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media

Separar ambos brazos y mantener.

13. Curl de biceps + levantar brazos y piernas





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR

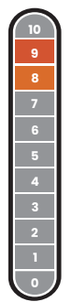




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.



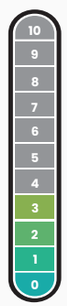


Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: de +4 kg.
Mujer: de 1 a 3 kg.

14. Ejercicios coordinación muscular

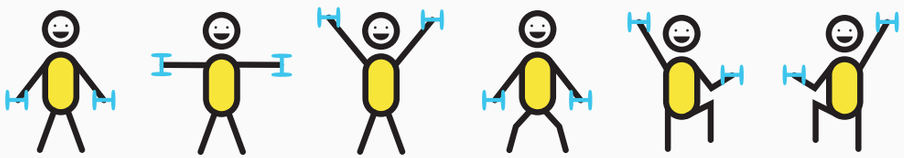




Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Separar brazos con codo extendido, juntar brazos y realizar sentadilla.
Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.

3. EJERCICIOS TREN SUPERIOR





Repeticiones: 10 a 12
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

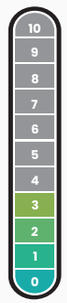
Separar brazos, levantar brazos, bajar brazos, realizar sentadilla. Levantar brazo y pierna contrario.
Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.

EJERCICIOS FÍSICOS TREN INFERIOR

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

1. Sentadilla





Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Baja
Material: Silla

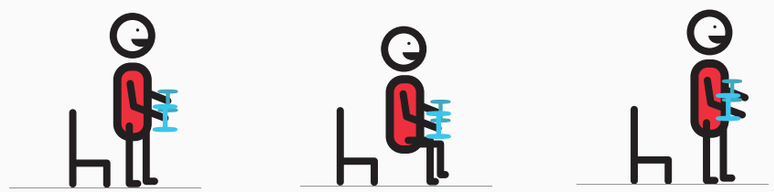
Pararse y sentarse de la silla.

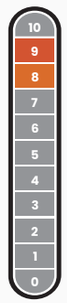




Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media
Material: Silla

Realizar sentadilla, sin sentarse.
Utilizar silla por precaución.



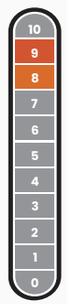


Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media
Material: Silla y mancuernas

Realizar sentadilla con mancuernas sin sentarse.
Utilizar silla por precaución.
Hombre: +4 kg.
Mujer: 1 a 3 kg.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

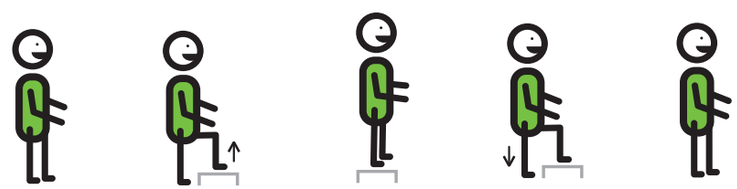


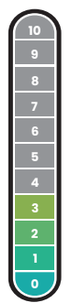


Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media
Material: Silla y mancuernas

Realizar sentadilla con mancuernas y levantar brazos sin sentarse.
Utilizar silla por precaución.
Hombre: +4 kg.
Mujer: 1 a 3 kg.

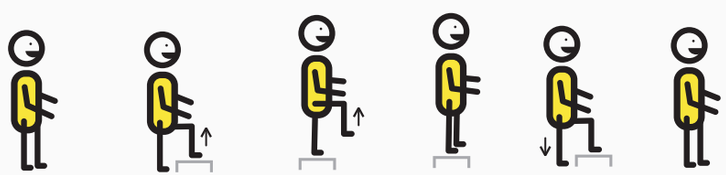
2. Subir y bajar escalón





Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

Utilizar escalón.

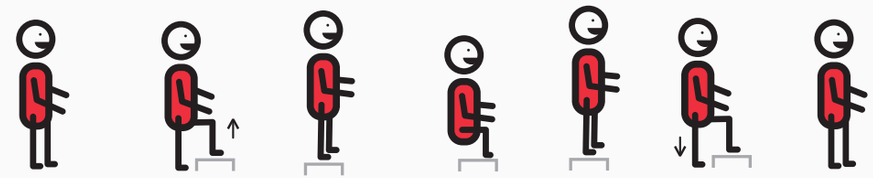


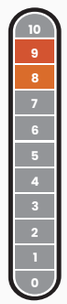


Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

Caminata escalón.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR



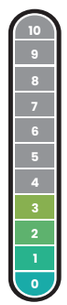


Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

Sentadilla en escalón.

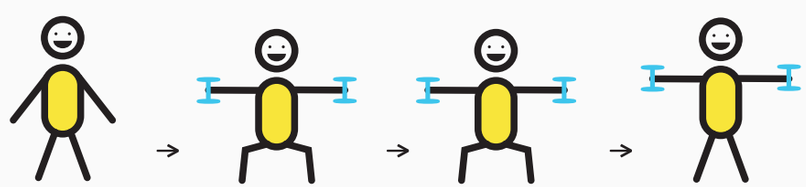
3. Caminata lateral





Repeticiones: 10 pasos por lado
Velocidad: Media

Desplazamiento lateral.

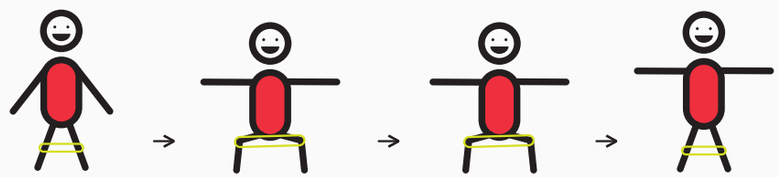


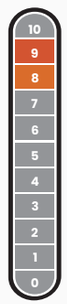


Repeticiones: 10 a 15 por lado
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: 2 a 3 kg.
Mujer: 1 a 2 kg.

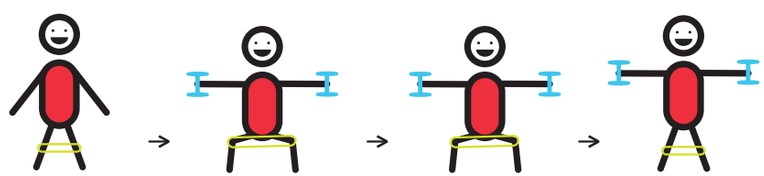
4. EJERCICIOS TREN INFERIOR





Repeticiones: 10 a 15 pasos por lado
Velocidad: Media
Material: Banda elástica

Hombre: +4 kg.
Mujer: 1 a 3 kg.

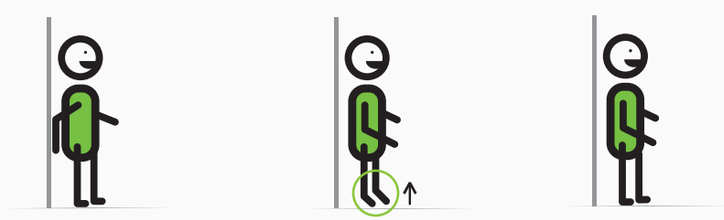


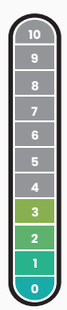


Repeticiones: 10 pasos por lado
Velocidad: Media
Material: Banda elástica + Mancuernas

Hombre: +4 kg.
Mujer: 1 a 3 kg.

4. Flexión plantar tobillo





Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

De pie y apoyado en pared con rodillas extendidas, levantar talones.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

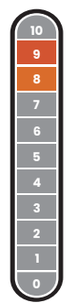




Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

Levantar talones realizando sentadilla apoyado en pared.



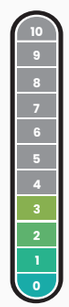


Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Levantar talones realizando sentadilla apoyado en pared con mancuernas.
Hombre: +4 kg.
Mujer: 1 a 3 kg.

5. Flexión de rodilla





Repeticiones: 25
Velocidad: Media

Usar silla.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

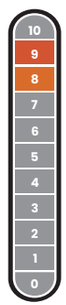




Repeticiones: 25
Velocidad: Alto

Usar silla.



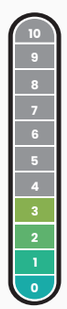


Repeticiones: 25
Velocidad: Máxima

Realizar taloneo, usar silla de apoyo.

6. Separar pierna



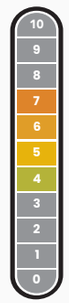


Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Separar pierna.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

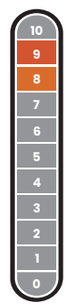




Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Separar pierna con banda elástica.



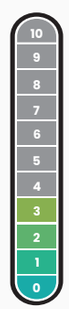


Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Separar pierna con banda elástica sobre step.

7. Rotación externa cadera





Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Acostado de forma lateral, separar rodillas manteniendo talones juntos.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

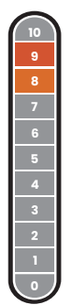




Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

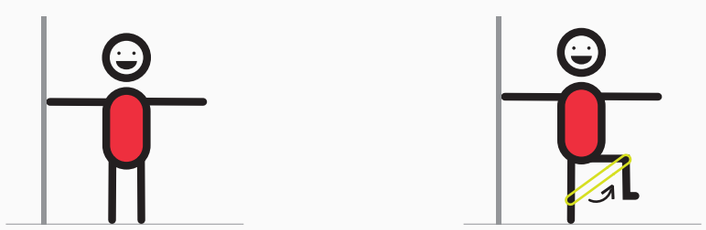
Acostado de forma lateral, separar rodillas manteniendo talones juntos con banda elástica.





Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

De pie, separar y levantar pierna flectando la rodilla.





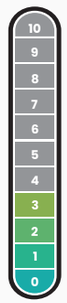
Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

De pie, abro y levanto pierna flectando la rodilla con banda elástica.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

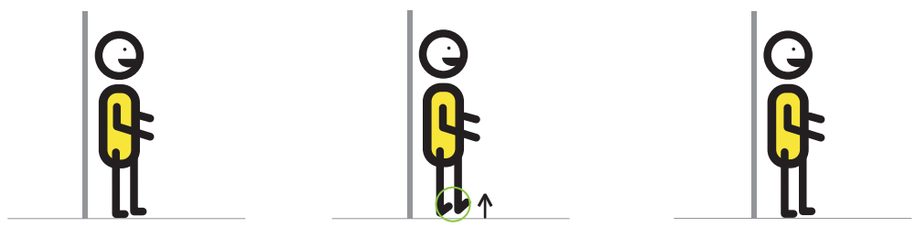
8. Flexión dorsal tobillo





Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

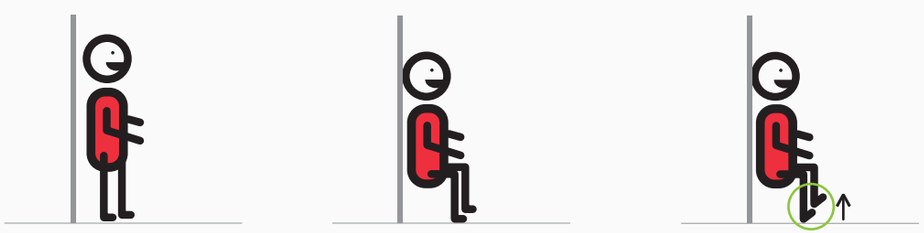
Sentado levantar punta de pie.

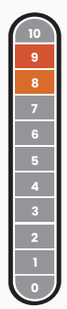




Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Parado levantar punta de pie.





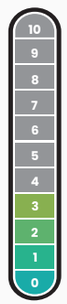
Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

En posición de sentadilla apoyado contra pared, levantar punta de pie.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

9. Extensión rodilla





Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Sentado levantar 1 pierna.

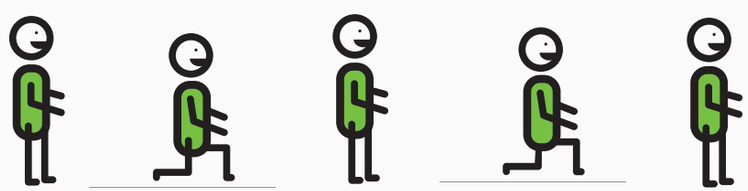


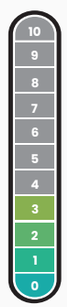


Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media
Material: Banda elástica

Sentado levantar 1 pierna con banda elástica.

10. Estocada frontal



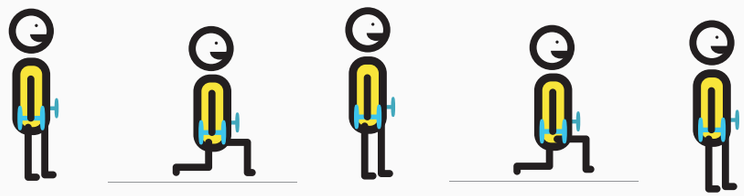


Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media

Autocarga.

4. EJERCICIOS TREN INFERIOR

11. Estocada frontal con mancuernas





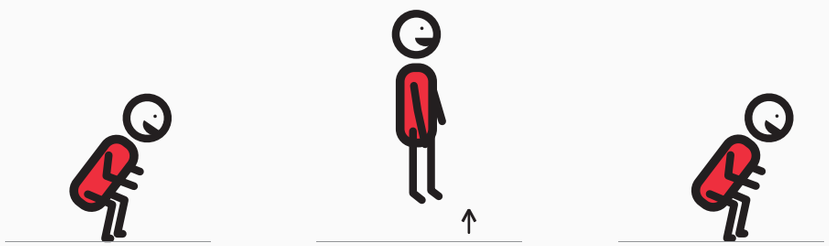
Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: 2 a 3 kg.
Mujer: 1 a 2 kg.

EJERCICIOS FÍSICOS DE POTENCIA

5. EJERCICIOS DE POTENCIA

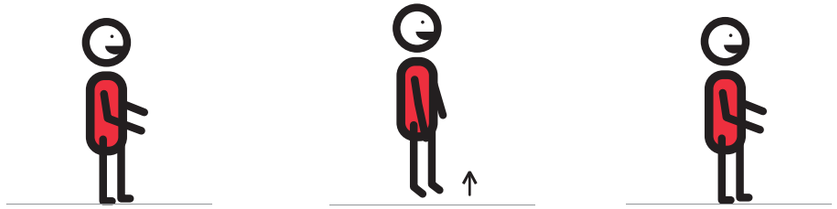
1. Saltar en el lugar





Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Alta

Sentadilla con salto: saltar y caer flexionando cadera y rodillas.





Repeticiones: 20 a 25
Velocidad: Alta

Rebotes.

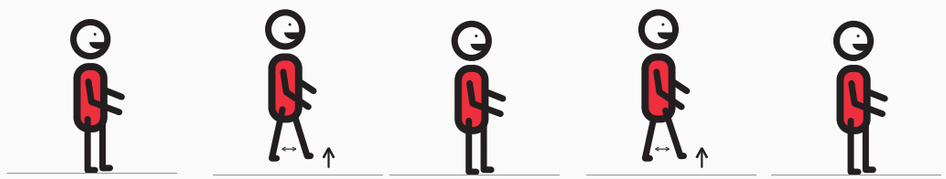


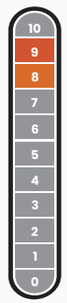


Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Media

Estocada con salto.

5. EJERCICIOS DE POTENCIA

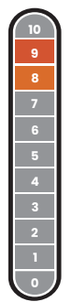




Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Alta

Sentadilla con salto: saltar, separar piernas y caer flexionando cadera y rodillas.





Repeticiones: 20 a 25
Velocidad: Alta

Rebotes.
Elevar brazos y separar piernas.

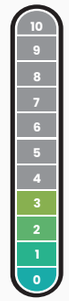
OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS FÍSICOS

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 1 / CALENTAMIENTO

1. Sentarse y pararse de la silla



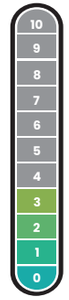


Repeticiones: 10 a 15
Velocidad: Baja
Material: Silla

Pararse y sentarse de la silla.

2. Separar brazos y levantar

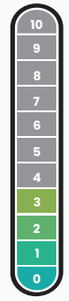




Repeticiones: 10
Velocidad: Media

3. Caminata en el lugar (levantar rodillas)





Repeticiones: 10
Velocidad: Media

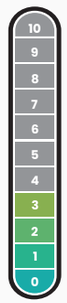
Brazo y pierna contrario.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 1 / CALENTAMIENTO

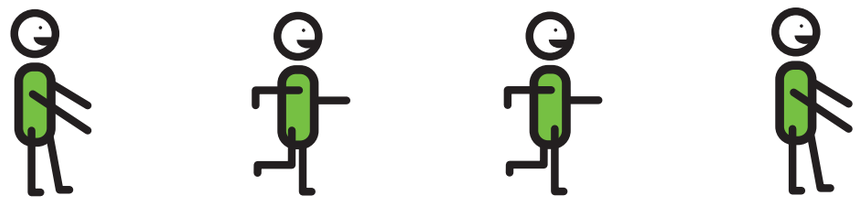
4. Brazos arriba, adelante y abajo (brazos adelante)

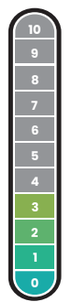




Repeticiones: 10
Velocidad: Media

5. Taloneo

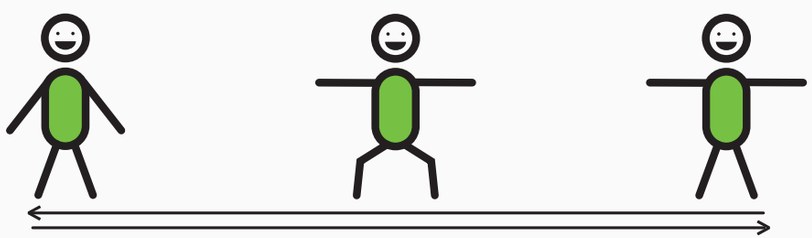


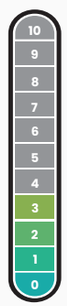


Repeticiones: 10 x pierna
Velocidad: Baja

Brazo y pierna contrario.

6. Caminata lateral





Repeticiones: 5 pasos por lado
Velocidad: Media

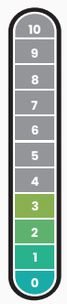
Desplazamiento lateral.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

1. Marcha en el lugar (componente aeróbico)



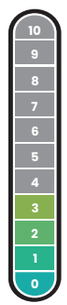


Repeticiones: 10 a 15
Series: 2
Velocidad: Media

En pared.

2. Brazos adelante + apretar abdomen



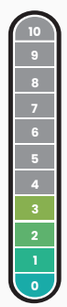


Repeticiones: 3 a 5
Series: 2
Velocidad: Media

Utilizar mancuernas de 1 a 2 kg.

3. Puente invertido *(Personas que no puedan acceder a esta posición, utilizar silla)*





Repeticiones: 10 a 15
Series: 2
Velocidad: Media

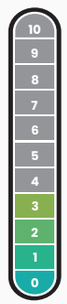
Subir y bajar cadera.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

3.1. Puente invertido *(opción silla)*



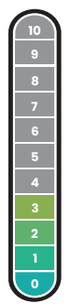


Repeticiones: 10 a 15
Series: 2
Velocidad: Media

Subir y bajar cadera

4. Sentadilla

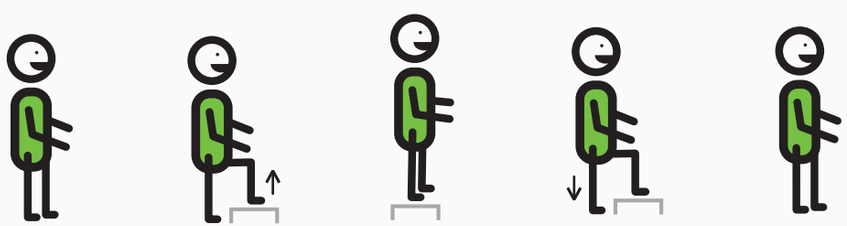


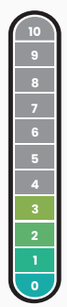


Repeticiones: 10 a 15
Series: 2
Velocidad: Baja

Utilizar silla.

5. Subir y bajar step *(puede usar escalera y ayudarse con pasamanos)*





Repeticiones: 10 a 15
Series: 2
Velocidad: Media

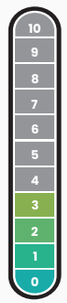
Utilizar step.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

6. Caminata lateral

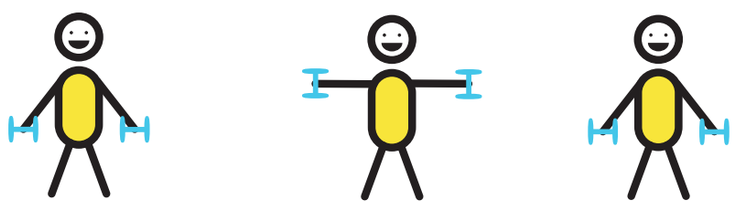




Repeticiones: 10 pasos x lado
Series: 2
Velocidad: Media

Desplazamiento lateral.

7. Separar brazos y levantar

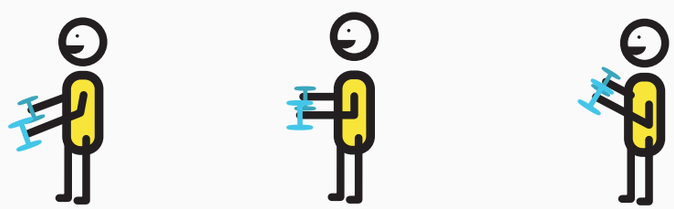




Repeticiones: 10 a 12
Series: 3
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

Hombre: 2 a 3 kg.
Mujer: 1 a 2 kg.

8. Curl de bíceps *(flexo-extensión de codo)*





Repeticiones: 10 a 12
Series: 3
Velocidad: Media
Material: Mancuernas

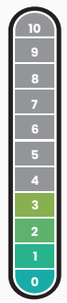
Hombre: 2 a 3 kg.
Mujer: 1 a 2 kg.
Paralelo o alternado.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

9. Push up



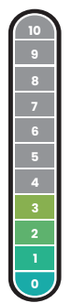


Repeticiones: 10 a 12
Series: 2
Velocidad: Baja

Apoyar manos en pared con los codos extendidos, luego flexionarlos acercando cabeza y pecho para luego volver a extender.

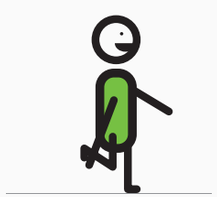
10. Vuelta a la calma

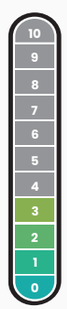




Acción: Respirar profundo
Repeticiones: 3

5 segundos.





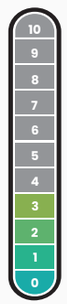
Acción: Elasticidad cuádriceps
Repeticiones: 3

15 segundos.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

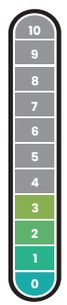




Acción: Elasticidad isquiotibial
Repeticiones: 3

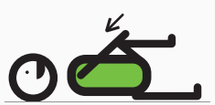
15 segundos.

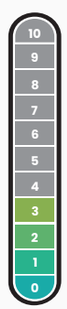




Acción: Elasticidad paravertebral
Repeticiones: 3

15 segundos.





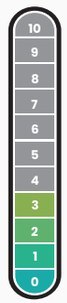
Acción: Elasticidad glúteos
Repeticiones: 3

15 segundos.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO PRINCIPAL





Acción: Rotación de tronco
Repeticiones: 2

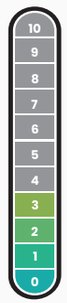
5 segundos.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 2

1. Sentarse y pararse de la silla



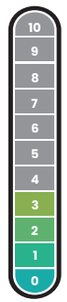


Repeticiones: 10
Series: 2
Velocidad: Baja

Usar silla.

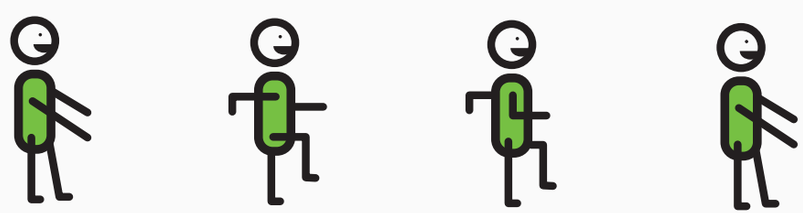
2. Separar brazos y levantar

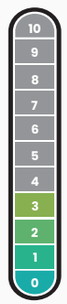




Repeticiones: 10
Series: 2
Velocidad: Media

3. Caminata en el lugar (levantar rodillas)





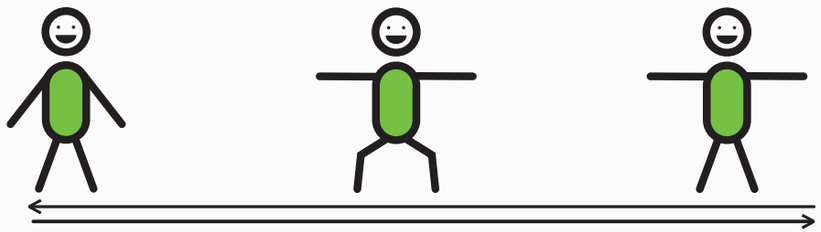
Repeticiones: 10
Series: 2
Velocidad: Media

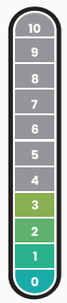
Brazo y pierna contrario.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 2

4. Caminata lateral



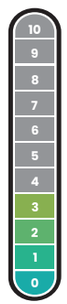


Repeticiones: 5 pasos x lado
Series: 2
Velocidad: Media

Desplazamiento lateral.

5. Rotación circular del hombro con codo extendido



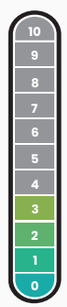


Repeticiones: 10 hacia adelante y atrás
Series: 2
Velocidad: Media

Igual o diferente dirección.

6. Aplauso y caminata en el lugar





Repeticiones: 15
Series: 2
Velocidad: Media

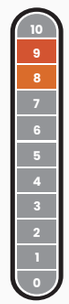
Coordinar movimiento.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 2 / ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

1. Levantar piernas (extensión rodilla)



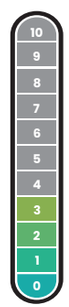


Repeticiones: 3 a 5 / 10 a 15 seg.
Series: 4
Velocidad: Media

Mantener arriba ambas piernas + peso en silla o balón.

2. Rotación de tronco



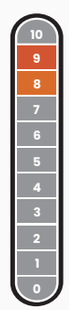


Repeticiones: 3 a 5 x 10 a 15 seg.
Series: 2
Velocidad: Media
Material: Mancuerna o balón

Hombre: 2 a 3 kg.
Mujer: 1 a 2 kg.

3. Puente invertido





Repeticiones: 3 a 5
Series: 4
Velocidad: Media

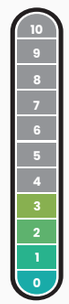
Subir, mantener arriba 20 seg. con balón pequeño entre rodillas y bajar cadera.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 2 / ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

4. Sentadilla





Repeticiones: 10 a 15
Series: 2
Velocidad: Baja

Utilizar silla.

5. Flexión plantar tobillo





Repeticiones: 10 a 15
Series: 4
Velocidad: Media

Levantar talones realizando sentadilla apoyado en pared.

6. Separar pierna





Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Series: 4
Velocidad: Media

Abrir pierna con banda elástica.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 2 / ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

7. Separar pierna

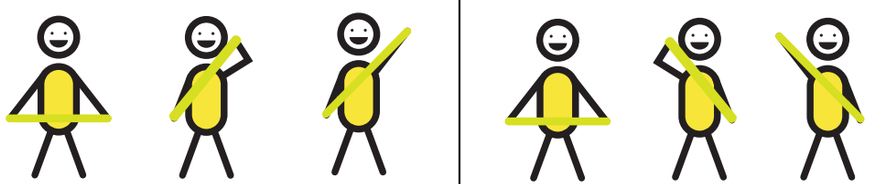




Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Series: 2
Velocidad: Media

Sentado en silla levantar 1 pierna con banda elástica.

8. Levantar mano con banda elástica





Repeticiones: 10 a 12
Series: 4
Velocidad: Media

Estirar banda elástica, mantener y cambiar brazo.

9. Brazos adelante y hacia arriba





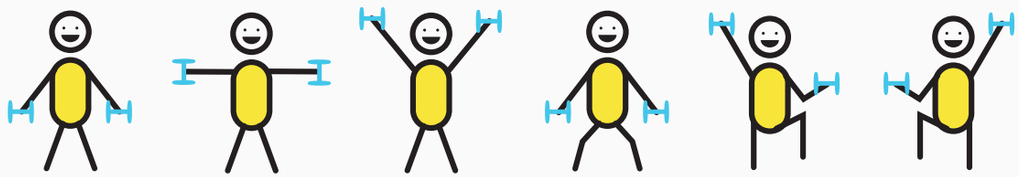
Repeticiones: 10 a 12
Series: 4
Velocidad: Media
Materiales: Mancuernas

Separar y cerrar brazos.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 2 / ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

10. Ejercicio coordinación muscular





Repeticiones: 10 a 12
Series: 4
Velocidad: Media
Materiales: Mancuernas

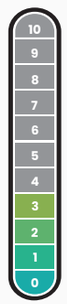
Separar brazos , levantar brazos, bajar brazos, realizar sentadilla. Levantar brazo y pierna contrario.
Hombre: de 2 a 3 kg.
Mujer: de 1 a 2 kg.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 2 / ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

1. Vuelta a la calma

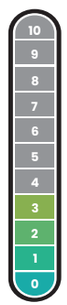




Acción: Respirar profundo
Repeticiones: 3

5 segundos.

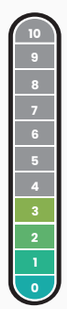




Acción: Elasticidad cuádriceps
Repeticiones: 3

15 segundos.





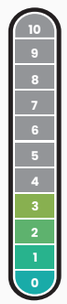
Acción: Elasticidad isquiotibial
Repeticiones: 3

15 segundos.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

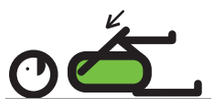
RUTINA 2 / ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

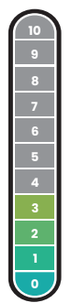




Acción: Elasticidad paravertebral
Repeticiones: 3

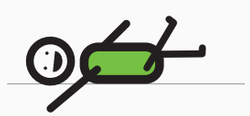
15 segundos.

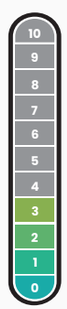




Acción: Elasticidad glúteos
Repeticiones: 3

15 segundos.





Acción: Rotación de tronco
Repeticiones: 2

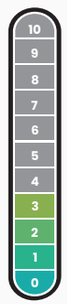
5 segundos.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 3 / CALENTAMIENTO

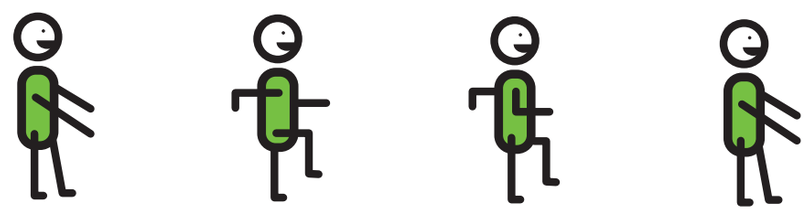
1. Separar brazos y levantar

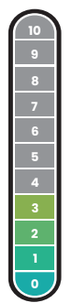




Repeticiones: 10
Series: 2
Velocidad: Media

2. Caminata en el lugar (levantar rodillas)

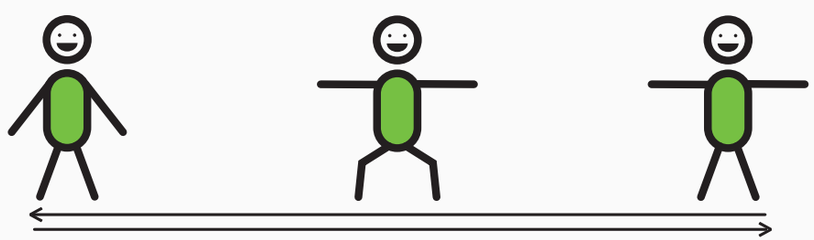


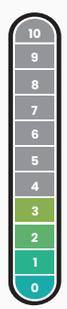


Repeticiones: 10
Series: 2
Velocidad: Media

Brazo y pierna contraria.

3. Caminata lateral





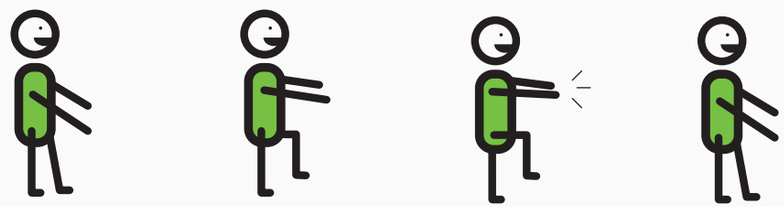
Repeticiones: 5 pasos x lado
Series: 2
Velocidad: Media

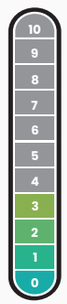
Desplazamiento lateral.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 3 / CALENTAMIENTO

4. Aplauso y caminata en el lugar

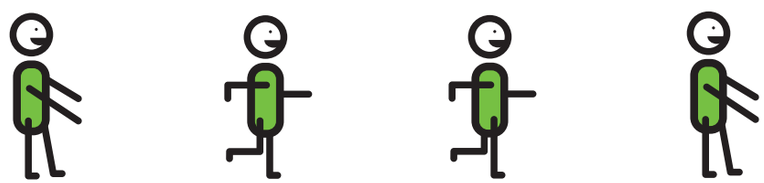


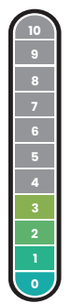


Repeticiones: 15
Series: 2
Velocidad: Media

Coordinar movimiento.

5. Taloneo

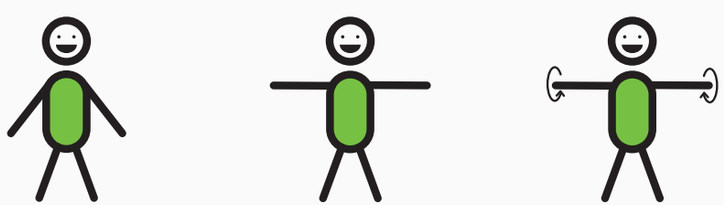


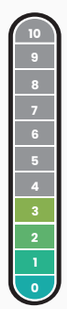


Repeticiones: 10 x pierna
Series: 2
Velocidad: Media

Brazo y pierna contrario.

6. Rotación circular del hombro con codo extendido





Repeticiones: 10 hacia adelante y atrás
Series: 2
Velocidad: Media

Igual o diferente dirección.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 3 / CALENTAMIENTO

7. Plancha y progresión





Repeticiones: 15
Series: 2
Velocidad: Media

Coordinar movimiento.

8. Región abdominal

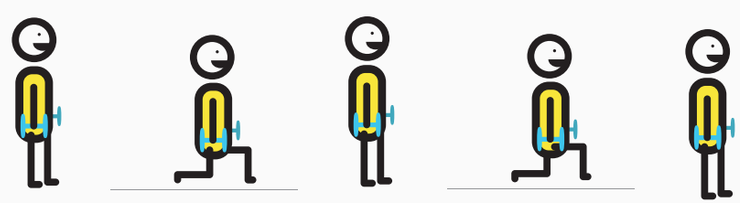




Repeticiones: 10 a 12
Series: 4
Velocidad: Media

Utilizar balón.

9. Estocada frontal con mancuernas





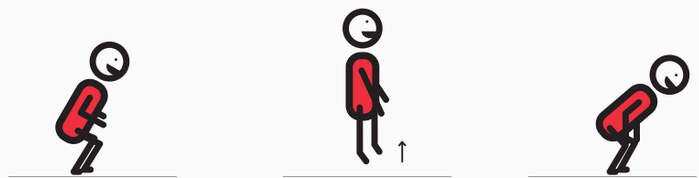
Repeticiones: 10 a 15 x pierna
Series: 4
Velocidad: Media

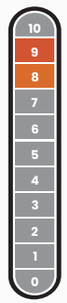
Con mancuernas de 3 a 5 kg.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

RUTINA 3 / CALENTAMIENTO

10. Salto en el lugar

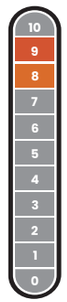




Repeticiones: 10 a 15
Series: 4
Velocidad: Alta

Sentadilla con salto.

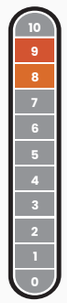




Repeticiones: 10 a 25
Series: 4
Velocidad: Alta

Estocada con cruce de piernas adelante y atrás.





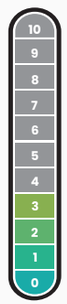
Repeticiones: 20 a 25
Series: 4
Velocidad: Alta

Rebotar con separar brazos y piernas.

6. OPCIONES DE RUTINA DE EJERCICIOS

1. Vuelta a la calma

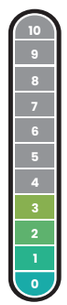




Acción: Respirar profundo
Repeticiones: 3

5 segundos.

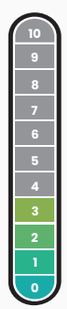




Acción: Elasticidad cuádriceps
Repeticiones: 3

15 segundos.





Acción: Elasticidad isquiotibial
Repeticiones: 3

15 segundos.

REFERENCIAS

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports (Washington,DC : 1974). 1985;100(2):126-31.

2. Pastor D, Ballester -Ferrer JA, Carbonel Hernández L, Baladzhaeva S and Cervello E. Physical Exercise and Cognitive Function. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19(15), 9564.

3. Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española: Diccionario panhispánico de dudas (DPD) [en Línea], https://www.rae.es/dpd/etario, 2.ª edición (versión provisional). [Consulta: 14/03/2025

4. Organización Panamericana de la Salud. (2012, 9 de mayo). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud

5. Pan American Health Organization & World Health Organization. (2024). Prevalence of insufficient physical activity in the Americas, 2000–2022. https://www-paho-org.translate.goog/en/enlace/insufficient-physical-activity?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

6. Carballo-Fazanes A, Rico-Díaz J, Barcala-Furelos R, Rey E, Rodríguez-Fernández J, Varela-Casal C and Abelairas-Gómez C. Physical Activity Habits and Determinants, SedentaryBehaviour and Lifestyle in University Students Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17(9), 3272.

7. Terminology Consensus Project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Jun 10;14(1):75. doi: 10.1186/s12966-017-0525-8.

8. MINSAL. Recomendaciones de Actividad Física para personas con comorbilidad 2017. Ministerio de Salud de Chile; 2017.

9. Carlos Emigdio Ibarra Angulo. El Deporte. Universidad Autónoma de Hidalgo. Disponible: https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html Consultado 19 de marzo de 2025. UAEH 2025.

10. Ghiotto L, Muollo V, Tatangelo T, Schena F and Rossi AP (2022) Exercise and physical performance in older adults with sarcopenic obesity: A systematic review. Front. Endocrinol. 13:913953. doi: 10.3389/fendo.2022.913953.

11. Oppert, J., Bellicha, A., Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., ... Busetto, L. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. Obesity Reviews, 22(S4). doi:10.1111/obr.13273

12. López-Torres Hidalgo and the DEP-EXERCISE Group BMC Psychiatry (2019) 19:21 https://doi.org/10.1186/s12888-018-1982-6

13. Contreras-Osorio F, Ramirez-Campillo R, Cerda-Vega E, Campos-Jara R, Martínez-Salazar C, E. Reigal R, Hernández-Mendo A, Carneiro L, and Campos-Jara Ch. Effects of Physical Exercise on Executive Function in Adults with Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19(22), 15270; https://doi.org/10.3390/ijerph192215270.

14. Chen Y, Chen Z, Pan L, Ma ZM, Zhang H, Li XJ, Li X. Effect of Moderate and Vigorous Aerobic Exercise on Incident Diabetes in Adults With Obesity: A 10-Year Follow-up of a Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2023 Mar 1;183(3):272-275. doi: 10.1001/jamainternmed.2022.6291. PMID: 36716009; PMCID: PMC9887527.

15. Rodríguez-Cañamero, S., Cobo-Cuenca, A. I., Carmona-Torres, J. M., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Santacruz-Salas, E., Rabanales-Sotos, J. A., Cuesta-Mateos,

T., & Laredo-Aguilera, J. A. (2022). Impact of physical exercise in advanced-stage cancer patients: Systematic review and meta-analysis. Cancer Medicine, 11(19), 3714–3727.

16. Margarida Ribeiro M , Andrade A and Nunes I. From the journalournal of Perinatal Medicinehttps://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315

17. Alves JG, Alves GV. Effects of physical activity on children's growth. J Pediatr (Rio J). 2019;95:S72---S78.

18. Janssen X, Martin A, Hughes AR, Hill CM, Kotronoulas G, Hesketh KR. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2020 Feb;49:101226. doi: 10.1016/j.smrv.2019.101226. Epub 2019 Nov 1. PMID: 31778942; PMCID: PMC7034412.

19. Guo X, Zhao J, Trybulski R, Jia X, Xu Y, Li M, Clemente FM. Motor engagement, physical activity intensity, and enjoyment in pre-school children during different game-based formats. Sci Rep. 2025 Nov 19;15(1):40776. doi: 10.1038/s41598-025-24643-y. PMID: 41258368; PMCID: PMC12630930.

20. De Nys L, Anderson K, F Ofosu E, C Ryde G, Connelly J and C Whittaker A. The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. Psychoneuroendocrinology 2022 Sep:143:105843. doi: 10.1016/j.psyneuen.2022.105843. Epub 2022 Jun 24.

21. Freitas PD, Silva AG, Ferreira PG, DA Silva A, Salge JM, Carvalho-Pinto RM, Cukier A, Brito CM, Mancini MC, Carvalho CRF. Exercise Improves Physical Activity and Comorbidities in Obese Adults with Asthma. Med Sci Sports Exerc. 2018 Jul;50(7):1367-1376. doi: 10.1249/MSS.0000000000001574. PMID: 29432326.

22. Valeria Oliveira de Sousa B, de Freitas DF, Monteiro-Junior RS, Mendes IHR, Sousa JN, Guimarães VHD, Santos SHS. Physical exercise, obesity, inflammation and neutrophil extracellular traps (NETs): a review with bioinformatics analysis. Mol Biol Rep. 2021 May;48(5):4625-4635. doi: 10.1007/s11033-021-06400-2. Epub 2021 May 20. PMID: 34014471.

23. Elagizi A, Kachur S, Carbone S, Lavie CJ, Blair SN. A Review of Obesity, Physical Activity, and Cardiovascular Disease. Curr Obes Rep. 2020 Dec;9(4):571-581. doi: 10.1007/s13679-020-00403-z. PMID: 32870465.

24. Ribeiro AKPL, Carvalho JPR, Bento-Torres NVO. Physical exercise as treatment for adults with type 2 diabetes: a rapid review. Front Endocrinol (Lausanne). 2023 Sep 28;14:1233906. doi: 10.3389/fendo.2023.1233906. PMID: 37842305; PMCID: PMC10569299.

25. Reddy R, Wittenberg A, Castle JR, El Youssef J, Winters-Stone K, Gillingham M, Jacobs PG. Effect of Aerobic and Resistance Exercise on Glycemic Control in Adults With Type 1 Diabetes. Can J Diabetes. 2019 Aug;43(6):406-414.e1. doi: 10.1016/j.jcjd.2018.08.193. Epub 2018 Aug 30. PMID: 30414785; PMCID: PMC6591112.

26. Eckstein ML, Aberer F, Dobler FJR, Aziz F, Heise T, Sourij H, Moser O. Association of HbA1c with VO2max in Individuals with Type 1 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Metabolites. 2022 Oct 24;12(11):1017. doi: 10.3390/metabo12111017. PMID: 36355100; PMCID: PMC9697838.

27. Albini A, La Vecchia C, Magnoni F, Garrone O, Morelli D, Janssens J, Maskens A, Rennert G, Galimberti V and Corso G. Physical activity and exercise health benefits: cancer prevention, interception, and survival. European Journal of Cancer Prevention 34(1):p 24-39, January 2025.

28. Rock CL, Thomson CA, Sullivan KR, Howe CL, Kushi LH, Caan BJ, Neuhouser ML, Bandera EV, Wang Y, Robien K, Basen-Engquist KM, Brown JC, Courneya KS, Crane TE, Garcia DO, Grant BL, Hamilton

KK, Hartman SJ, Kenfield SA, Martinez ME, Meyerhardt JA, Nekhlyudov L, Overholser L, Patel AV, Pinto BM, Platek ME, Rees-Punia E, Spees CK, Gapstur SM, McCullough ML. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2022 May;72(3):230-262. doi: 10.3322/caac.21719. Epub 2022 Mar 16. PMID: 35294043.

29. Elagizi A, Kachur S, Carbone S, Lavie CJ, Blair SN. A Review of Obesity, Physical Activity, and Cardiovascular Disease. Curr Obes Rep. 2020 Dec;9(4):571-581. doi: 10.1007/s13679-020-00403-z. PMID: 32870465.

30. Dun, Y., Smith, J. R., Liu, S., & Olson, T. P. (2019). High-Intensity Interval Training in Cardiac Rehabilitation. Clinics in Geriatric Medicine. doi:10.1016/j.cger.2019.07.011.

31. Paluch AE, Boyer WR, Franklin BA, Laddu D, Lobelo F, Lee DC, McDermott MM, Swift DL, Webel AR, Lane A; on behalf the American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Epidemiology and Prevention; and Council on Peripheral Vascular Disease. Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2023 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2024 Jan 16;149(3):e217-e231. doi: 10.1161/CIR.0000000000001189. Epub 2023 Dec 7. PMID: 38059362; PMCID: PMC11209834.

32. Izquierdo-Alventosa R, Inglés M, Cortés-Amador S, Gimeno-Mallench L, Chirivella-Garrido J, Kropotov J, Serra-Añó P. Low-Intensity Physical Exercise Improves Pain Catastrophizing and Other Psychological and Physical Aspects in Women with Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 21;17(10):3634. doi: 10.3390/ijerph17103634. PMID: 32455853; PMCID: PMC7277480.

33. Albuquerque MLL, Monteiro D, Marinho DA, Vilarino GT, Andrade A, Neiva HP. Effects of different protocols of physical exercise on fibromyalgia syndrome treatment: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Rheumatol Int. 2022 Nov;42(11):1893-1908. doi: 10.1007/s00296-022-05140-1. Epub 2022 May 23. PMID: 35604435.

34. Rooks DS , Gautam S , Romeling M, et al. Ejercicio grupal, educación y autogestión combinada en mujeres con fibromialgia : Un ensayo aleatorizado . Arch Intern Med. 2007;167(20):2192–2200. doi:10.1001/archinte.167.20.2192

35. Ernst M, Folkerts AK, Gollan R, Lieker E, Caro-Valenzuela J, Adams A, Cryns N, Monsef I, Dresen A, Roheger M, Eggers C, Skoetz N, Kalbe E. Physical exercise for people with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis. Cochrane Database Syst Rev. 2023 Jan 5;1(1):CD013856. doi: 10.1002/14651858.CD013856.pub2. Update in: Cochrane Database Syst Rev. 2024 Apr 08;4:CD013856. doi: 10.1002/14651858.CD013856.pub3. PMID: 36602886; PMCID: PMC9815433.

36. Xu X, Fu Z, Le W. Exercise and Parkinson's disease. Int Rev Neurobiol. 2019;147:45-74. doi: 10.1016/bs.irn.2019.06.003. Epub 2019 Jun 20. PMID: 31607362.

37. Burtscher J, Moraud EM, Malatesta D, Millet GP, Bally JF, Patoz A. Exercise and gait/movement analyses in treatment and diagnosis of Parkinson's Disease. Ageing Res Rev. 2024 Jan;93:102147. doi: 10.1016/j.arr.2023.102147. Epub 2023 Nov 28. PMID: 38036102.

38. Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. J Perinat Med. 2021 Sep 6;50(1):4-17. doi: 10.1515/jpm-2021-0315. PMID: 34478617.

39. Duarte Romero, V., González, M., Parra Patiño, J., Sarmiento, A., & Tafur, L. J. (2020). Actividad física en casa en población sin riesgo de complicaciones graves por infección COVID-19 entre los 18 y los 60 años: Una declaración de consenso de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. https://www.researchgate.net/profile/Luis-Tascon-2/publication/342788470_CONSENSO_ACTIVIDAD_FISICA_EN_CASA_EN_POBLACION_SIN_RIESGO_DE_COMPLICACIONES_GRAVES_18_A_60_ANOS_DURANTE_CONFINAMIENTO/links/5f064649a6fdcc4ca4576013/CONSENSO-ACTIVIDAD-FISICA-EN-CASA-EN-POBLACION-SIN-RIESGO-DE-COMPLICACIONES-GRAVES-18-A-60-ANOS-DURANTE-CONFINAMIENTO.pdf

40. Duarte Romero, V., González, M., Parra Patiño, J., Sarmiento, A., & Tafur, L. J. (2020). Actividad física en casa en población sin riesgo de complicaciones graves por infección COVID-19 entre los 18 y los 60 años: Una declaración de consenso de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia.

41. MINSAL. Orientación técnica actividad física y ejercicio según curso de vida y comorbilidades parte II: Prescripción del Ejercicio. División de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles. Ministerio de Salud de Chile; 2021.

42. Cancino-López J, Vergara PZ, Dinamarca BL, Contreras PF, Cárcamo LM, Ibarra NC, Soto-Sánchez J. Telerehabilitation is Effective to Recover Functionality and Increase Skeletal Muscle Mass Index in COVID-19 Survivors.