

# MANUAL

Entrenando en casa  
en tiempos de Covid-19

Con Neuromotor-FITT versión personas  
con Enfermedad de Parkinson



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS  
EDITORIAL

# MANUAL

## Entrenando en casa en tiempos de Covid-19

Con Neuromotor-FITT versión personas  
con Enfermedad de Parkinson

AUTORES

Nicole Fritz Silva  
María Cristina Flores Negrón



**MICHAY**  
**Ciencias de la Salud y Bienestar Humano**

El Michay es un arbusto utilizado por la medicina ancestral en este territorio y representa el sentido de esta colección, reuniendo obras que abarcan las dimensiones socio sanitarias, la investigación aplicada y los estudios críticos en ciencias de la salud, en los diversos ámbitos del bienestar colectivo.



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS  
EDITORIAL

# ÍNDICE

Fritz Silua Nicole, Flores Negrón María Cristina  
Manual entrenando en casa en tiempos de COVID 19  
Fritz Nicole, Flores María Cristina – Osorno: Editorial Universidad de Los Lagos, 2021

RPI: 2021-A-2347  
ISBN: 978-956-6043-55-3

1. Manual 2. Salud  
3. Autocuidado 4. Parkinson

MANUAL ENTRENANDO EN CASA  
EN TIEMPOS DE COVID-19  
CON NEUROMOTOR-FITT VERSIÓN PERSONAS  
CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

Primera edición: invierno del 2021  
© Nicole Fritz Silua, María Cristina Flores Negrón  
nicole.fritz@ulagos.cl  
mariacristina.flores@ulagos.cl

RPI: 2021-A-2347  
© Editorial Universidad de Los Lagos, 2021  
ISBN: 978-956-6043-55-3  
Edición general: Carolina Carillanca Carillanca  
Dirección de arte: Alexis Hernández Escobar  
Ilustraciones: Kiyen Clavería Aguas  
editorial@ulagos.cl  
www.editorial.ulagos.cl  
Cochrane 1070, Osorno

- 6 • BIENVENIDOS
- 7 • Beneficios del ejercicio Físico
- 8 • Instrucciones Generales
- 9 • Instrucciones Calendario de Registro
- 13 • FASE 1:
- 35 • FASE 2:
- 59 • FASE 3:

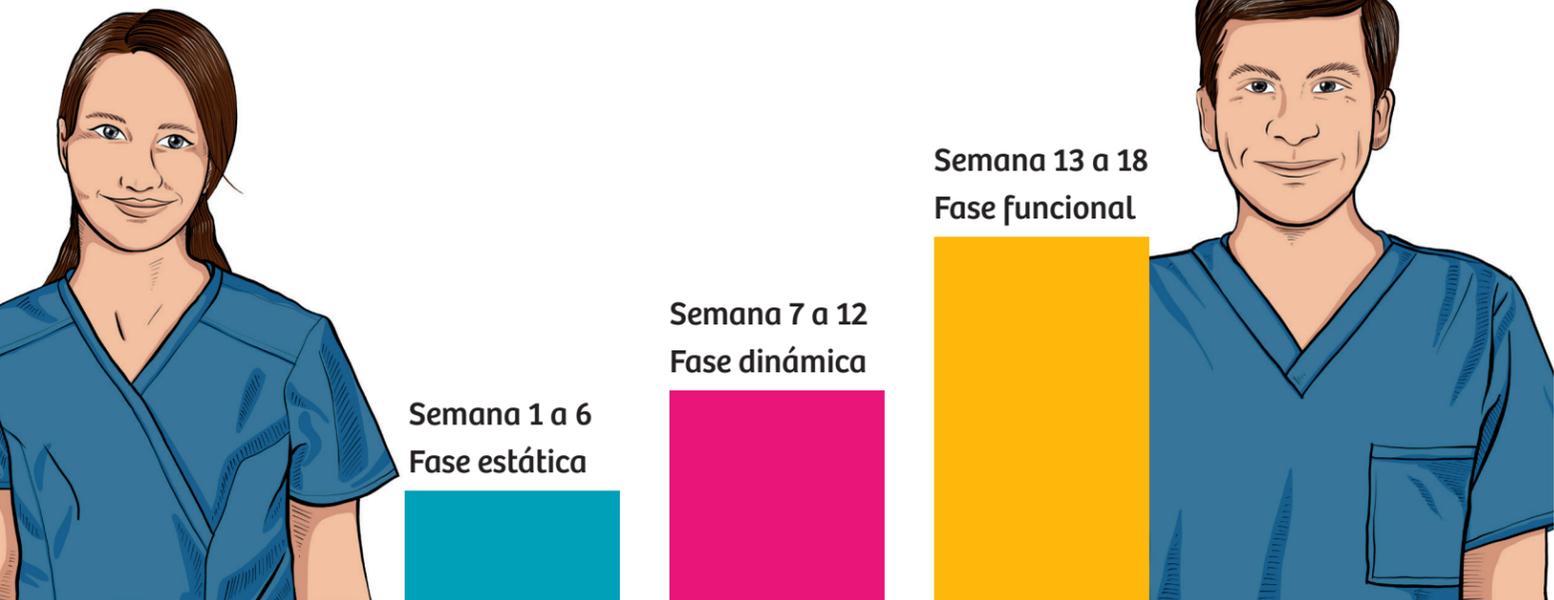
# BIENVENIDOS

Hemos querido llegar hasta tu hogar, con el objetivo de guiar la práctica de ejercicio físico de manera que te mantengas en el más alto nivel funcional posible dentro de tus capacidades para poder enfrentar estos tiempos de pandemia asociados al Covid-19.

Neuromotor-FITT es un programa de entrenamiento creado por kinesiólogas especialistas en personas mayores, que estimulará tu sistema neurológico y motor de manera progresiva y que te desafiará con diversos ejercicios durante las siguientes 18 semanas acompañado por un kinesiólogo que a través de llamados telefónicos y videollamadas, te guiará y resolverá tus dudas.

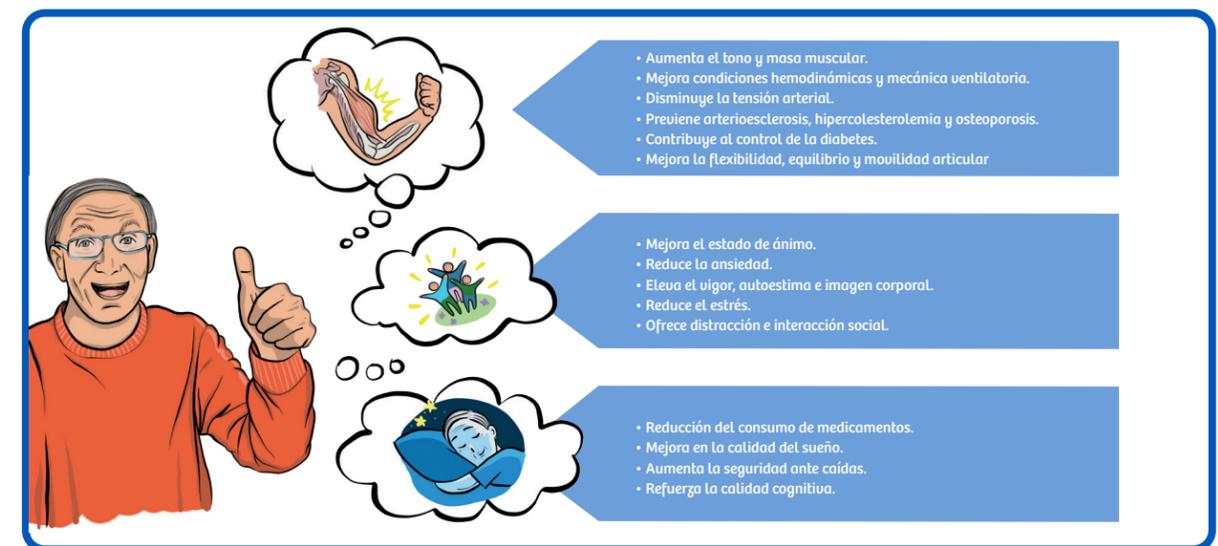
Cada fase tiene 6 semanas de duración. La fase 1 está centrada en la mejora de la estabilidad de tus músculos del tronco, esenciales para realizar cualquier movimiento. La fase 2 que incorpora movimientos de brazos y piernas desde un tronco estable y la fase 3 que trabaja movimientos más complejos que se realizan en el día a día.

6



# BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

A continuación, se presentan los múltiples beneficios del ejercicio físico, no existe ningún medicamento que genere tantos beneficios y lo mejor es que **¡no provoca efectos adversos!**



7

Figura 1. Beneficios de la práctica de ejercicio físico en la persona mayor. Extraído de Fritz et al., (2019).

\*Fritz, N., Martínez, J. y Colado, J.C. (2019). Capítulo 5. Ejercicio físico para la mejora de la autonomía en el adulto mayor. En *Guía para la movilidad/actividad física saludable y sostenible en el entorno universitario (63-81)*. Universitat de Valencia.

¡No existen límites de edad para obtener dichos beneficios y nunca es demasiado tarde para iniciar un estilo de vida saludable!

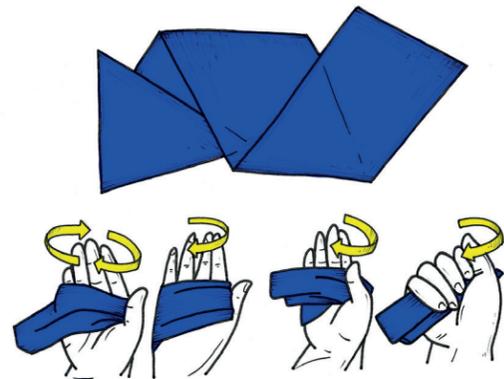
# INSTRUCCIONES GENERALES

# INSTRUCCIONES CALENDARIO DE REGISTRO

Junto a este manual debes contar con un kit de entrenamiento básico, a continuación, te explicamos qué son cada uno de ellos y cómo utilizarlos de manera segura durante tu práctica diaria:

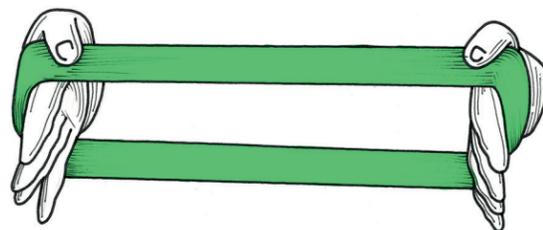
## 1.- Banda elástica:

Este material sirve para agregar resistencia al ejercicio, a medida que es estirada. Es necesario que cuando la utilices, la envuelvas alrededor de tu mano, de esta manera evitarás que se suelte. Además, revisa siempre, que la banda no tenga ningún tipo de fisura que pueda provocar una rotura durante su manipulación.



## 2.- Banda elástica circular:

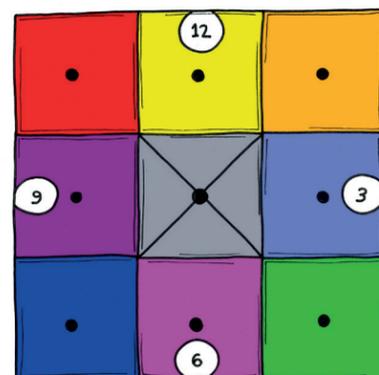
Es un material elástico igual al anterior, con la diferencia que sus extremos están unidos para facilitar la realización de algunos ejercicios. Recuerde revisar que no tenga ningún tipo de fisura cada vez que la utilices.



## 3.- Alfombra de ejercicio:

Esta alfombra tiene por objetivo guiar los diferentes ejercicios, a través de números y colores facilitando la ejecución del plan de intervención. Sus medidas mínimas son 90 x 90 cms, y cada cuadro de color mide 30 cms.

Siempre debe ser utilizada junto a este manual, con los pies descalzos y guardarla en un lugar libre de humedad, mascotas o niños para evitar su deterioro.



Registra en este manual tu avance colocando un tic  a cada ejercicio que finalices o con una cruz  si no fue realizado, de la siguiente manera:

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)	4						
	Nivel de satisfacción							

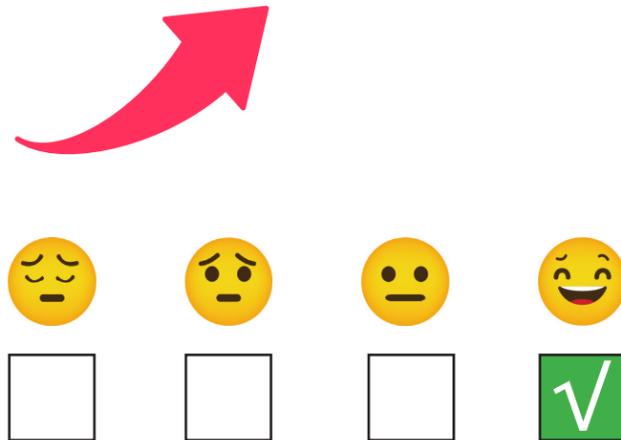
Comentarios \_\_\_\_\_

Con la finalidad de monitorear tu desempeño diario, al finalizar cada sesión de ejercicio te pedimos que te auto-evalúes en los siguientes aspectos:

**EXTREMO**  
**MÁXIMO**  
**MUY, MUY PESADO**  
**MUY PESADO**  
**PESADO**  
**ALGO PESADO**  
**LIGERO**  
**MUY LIGERO**  
**MUY, MUY LIGERO**  
**REPOSO**



1º Tu **nivel de esfuerzo** con una nota del 0 al 10, dónde 0 es reposo y 10 esfuerzo extremo.



2º Tu **nivel de satisfacción** con el desempeño alcanzado.



## Recuerda

- Dejan estos tres elementos en un lugar seguro, fuera del alcance de niños y mascotas, para evitar accidentes y su deterioro.
- Al finalizar cada sesión de ejercicio, registran tu progreso en el calendario de actividades.

## Antes de comenzar ten presente

Busca un espacio **despejado** e **iluminado**, puede ser al lado de tu cama o en algún lugar de la casa donde puedas moverte.

Ten una botella o un vaso con **AGUA**.

**UTILIZA ZAPATOS Y NO UTILICES ZAPATILLAS DE CASA O CALCETINES**, te puedes resbalar.

Busca una silla con respaldo firme, ten a mano el manual y los elementos del kit de ejercicio.

Respira, tomando aire por la nariz y bota por la boca lenta y prolongadamente 3 a 4 veces antes de comenzar.

**Recuerda** estar siempre supervisado y apoyado por tu **cuidador**.

## FASE 1: ESTÁTICA

## Durante el ejercicio ten presente...

Inhalar por la nariz y exhalar por la boca sin contener el aire en ningún momento.

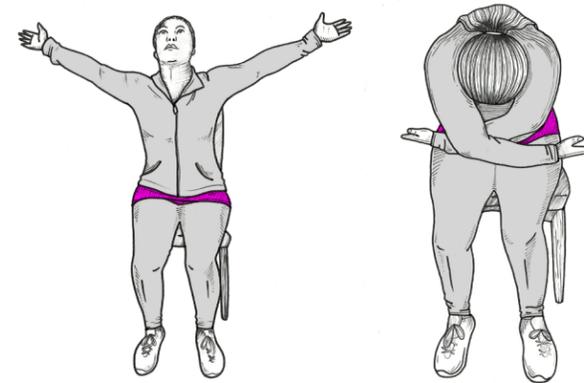
Si te sientes muy cansado y tienes dificultad para respirar en cualquier momento de tu práctica de ejercicio, puedes parar y descansar.



# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: BRAZOS Y TRONCO

Esta rutina de ejercicios de calentamiento debes realizarla siempre antes de iniciar los ejercicios diarios durante las primeras 6 semanas.

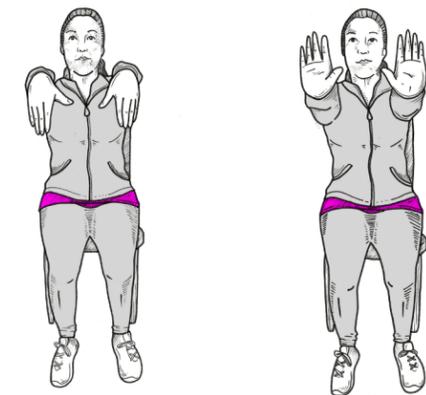
10 Repeticiones



**1.-** Extiende y abre los brazos hacia arriba y atrás.

**2.-** Vuelve y cruza los brazos por delante y sobre los muslos, encorvando tu espalda, tocando con el mentón el pecho.

10 Repeticiones



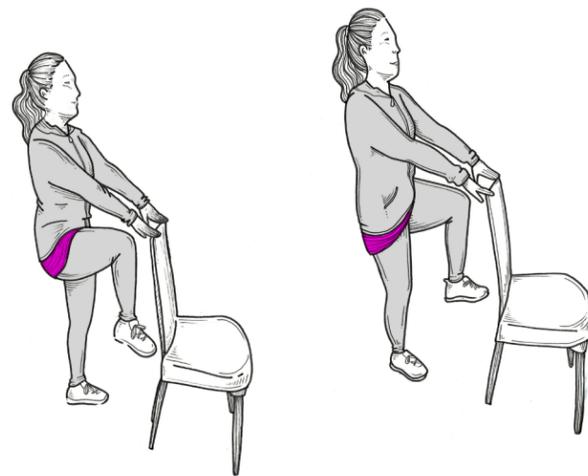
**1.-** Manos a la altura de los hombros con codos extendidos.

**2.** Moviliza las muñecas hacia arriba y hacia abajo, con los dedos de los manos estirados.

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: PIERNAS Y PIES

## SEMANA 1 Y 2

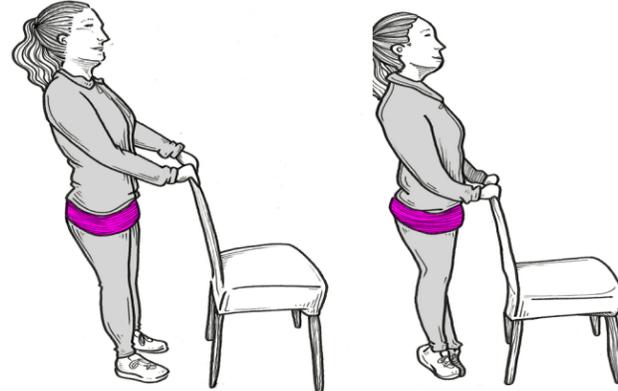
10 Repeticiones  
con cada pierna



16

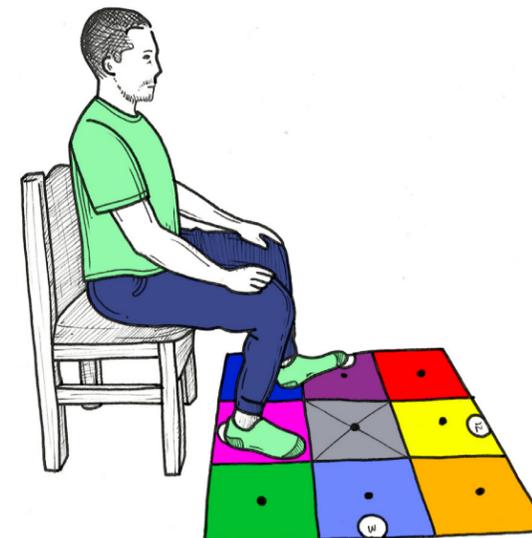
- 1.- Con ambos pies a la altura de los hombros y manos apoyadas sobre la silla.
- 2.- Flexiona la cadera y rodilla de un lado, luego de la otra, así hasta que logres 10 veces con cada pierna.

10 Repeticiones

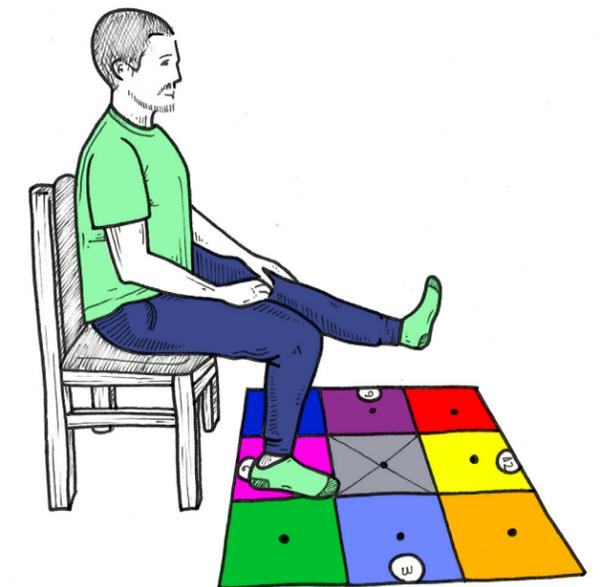


- 1.- De pie, con las piernas separadas al ancho de caderas y las manos apoyadas en una silla.
- 2.- Eleva tus talones y realiza punta de pies.

Ejercicio 1: sentado elevando la rodilla



- 1.- **Posición:** sentado en una silla, la espalda recta y ambos pies sobre el cuadrado rosado.
- 2.- **Acción:** despegar el pie del suelo con la rodilla flexada y la punta del pie hacia arriba.

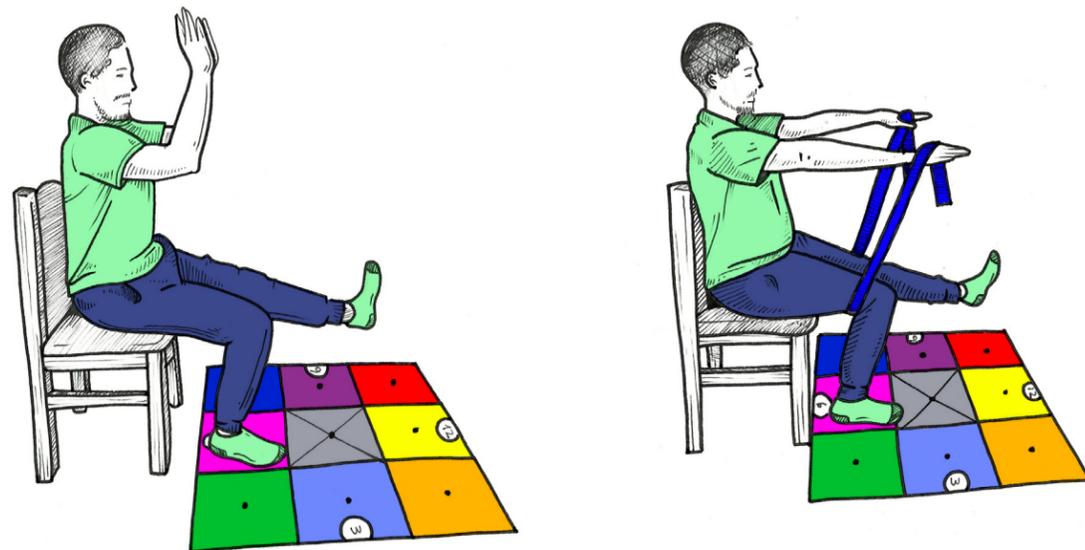


Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes despegar el pie extendiendo la rodilla.

17

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con la otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

## Ejercicio 2 : Sentado elevando la rodilla y brazos.



**1.- Posición:** sentado en una silla, la espalda recta y ambos pies sobre el cuadrado rosado.

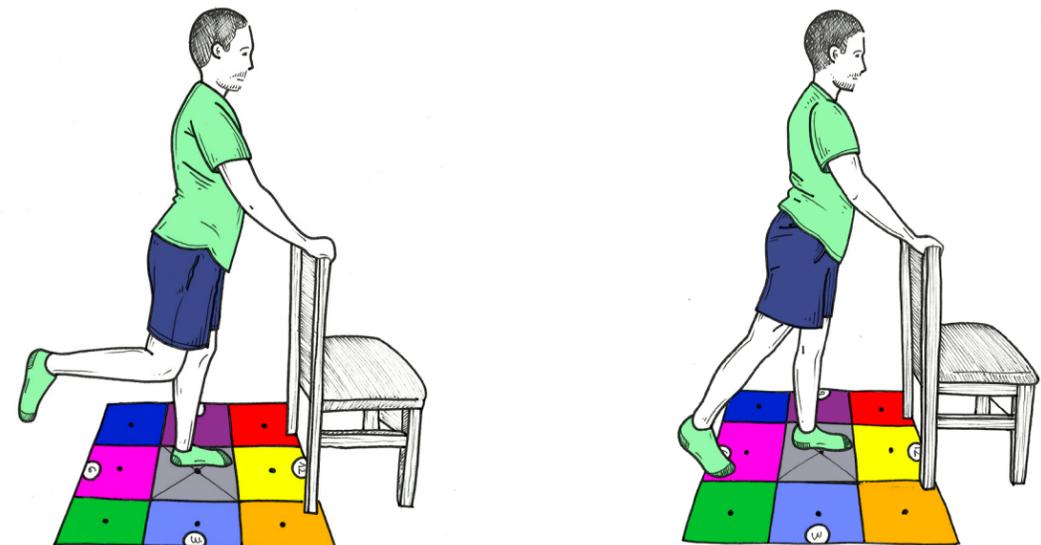
**2.- Acción:** mantener los brazos flexionados a la altura del pecho, las palmas mirando hacia adentro.

Elevar la extremidad inferior con la rodilla extendida, la punta del pie mirando hacia arriba.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes incorporar una banda elástica por debajo de las rodillas y traccionar con ambas manos.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con la otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

## Ejercicio 3: De pie extendiendo cadera.



**1.- Posición:** de pie sobre el cuadrado gris, ambas manos situadas en una silla por delante.

**2.- Acción:** llevar la rodilla flexionada, llevando la punta del pie hacia los seis o cuadrado rosado.

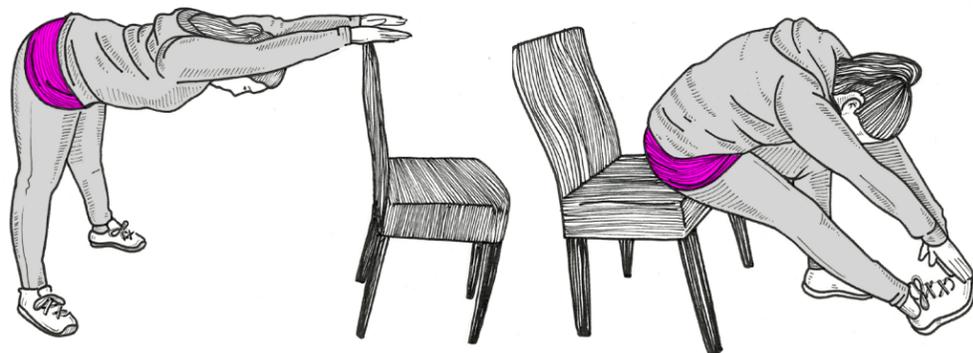
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes hacer el mismo ejercicio, pero con la rodilla extendida.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con la otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

# EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

# CALENDARIO DE REGISTRO SEMANA 1

Esta rutina de ejercicios de elongación debes realizarla siempre al finalizar.



Mantén las posiciones indicadas en las ilustraciones.  
Repite 3 veces por lado, manteniendo 20 segundos cada posición, sin retener el aire.

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 2

# SEMANA 3 Y 4

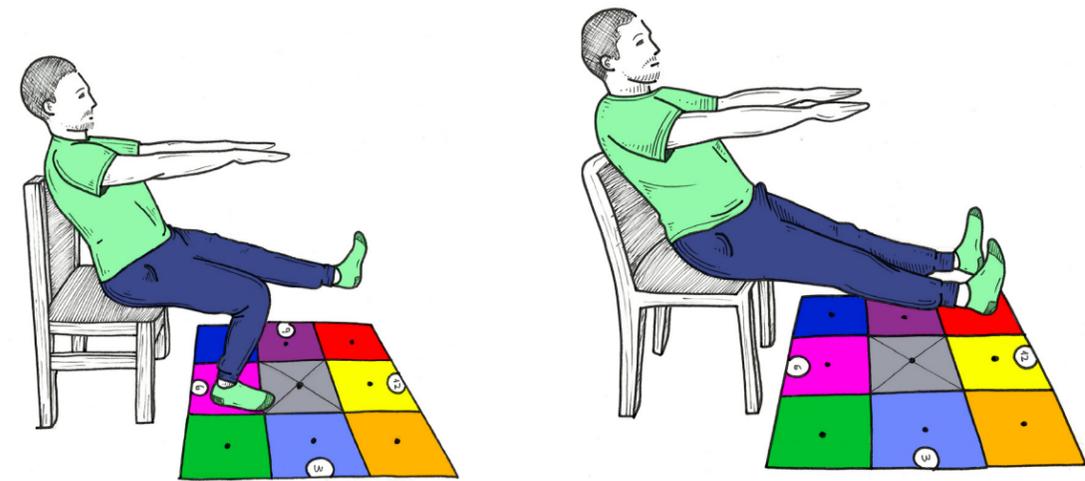
Semana 2		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ejercicio 1: Sentado elevando la rodilla.



**1.- Posición:** sentado en la parte trasera de un silla inclinando la espalda hacia atrás, ambos pies sobre el cuadrado rosado, con los codos extendidos y las palmas mirando hacia abajo.

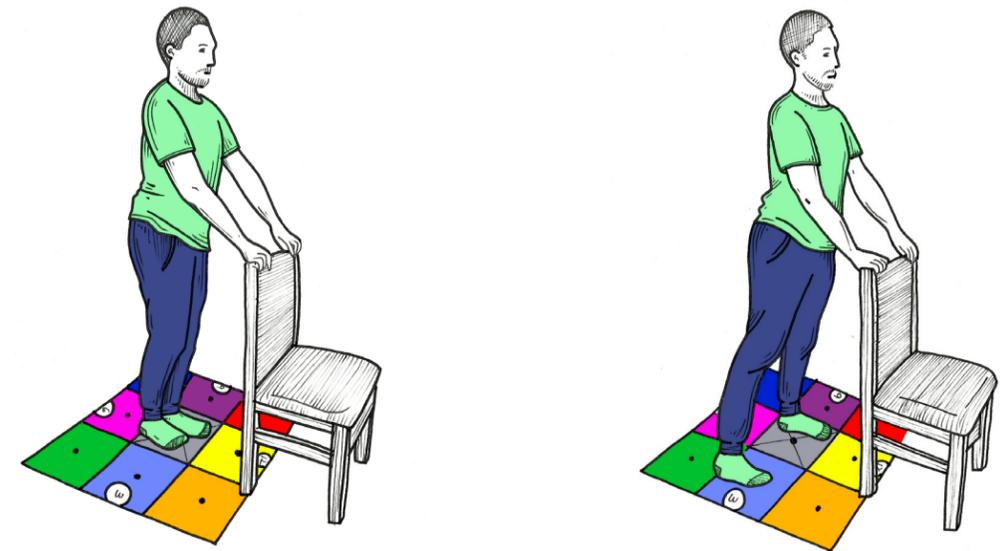
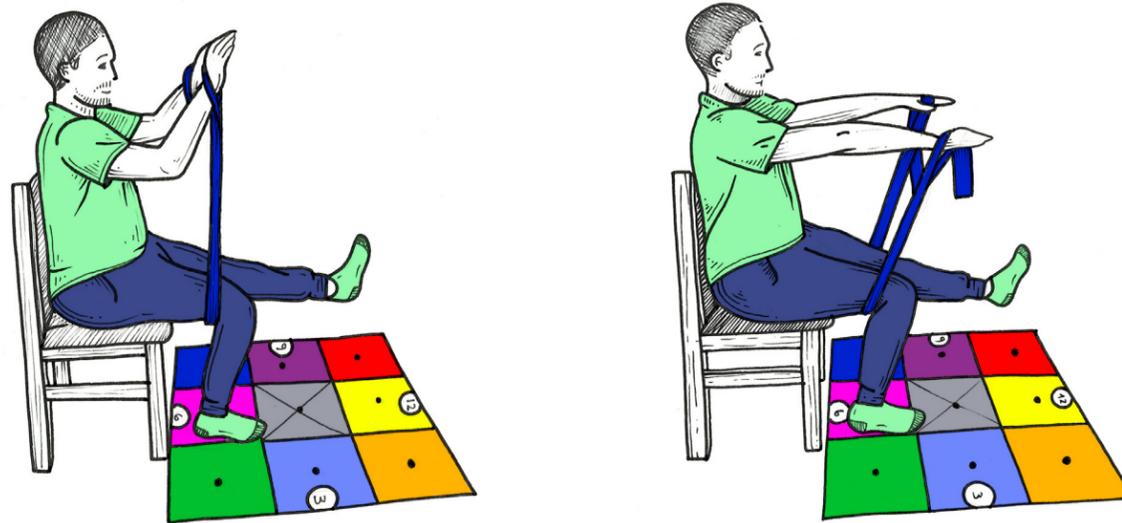
**2.- Acción:** realizar extensión de una rodilla, llevando la punta del pie hacia arriba.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, lo puedes ejercitar extendiendo ambas rodillas.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

## Ejercicio 2: Sentado doblando los codos.

## Ejercicio 3: De pie elevar la cadera.



**1.- Posición:** sentado con la espalda recta, los pies sobre el cuadrado rosado, banda por debajo de las rodillas sosteniéndola con ambas manos flexionando los codos.

**2.- Acción:** realizar extensión de una rodilla llevando la punta del pie hacia arriba mientras se tracciona la banda hacia arriba.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, lo puedes realizar extendiendo los codos.

**1.- Posición:** de pie sobre cuadrado gris, ambas manos sobre la silla.

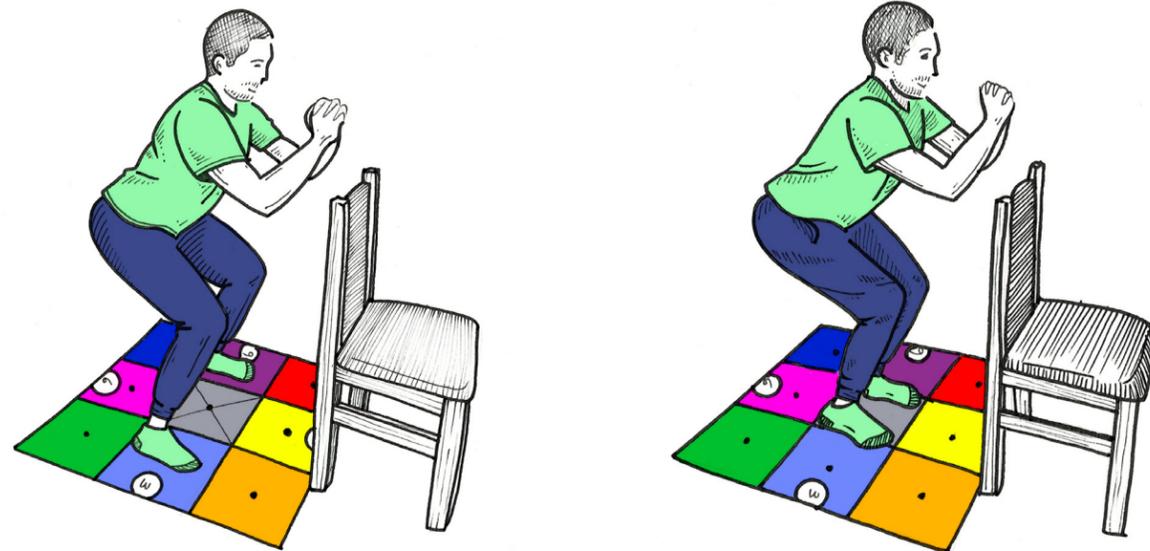
**2.- Acción:** despegar el pie derecho del suelo, elevando la pelvis del mismo lado.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes llevar la pierna hacia el cuadrado celeste con la rodilla extendida.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

## Ejercicio 2: De pie con rodillas flexionadas.



**1.- Posición:** en posición de pie, ubicar un pie en cuadrado celeste y el otro en cuadrado morado. Extremidades superiores entrelazadas a la altura del pecho.

**2.- Acción:** Flexionar ambas caderas y rodillas.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes juntar las piernas dentro del cuadrado gris.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

Semana 3		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 4

# SEMANA 5 Y 6

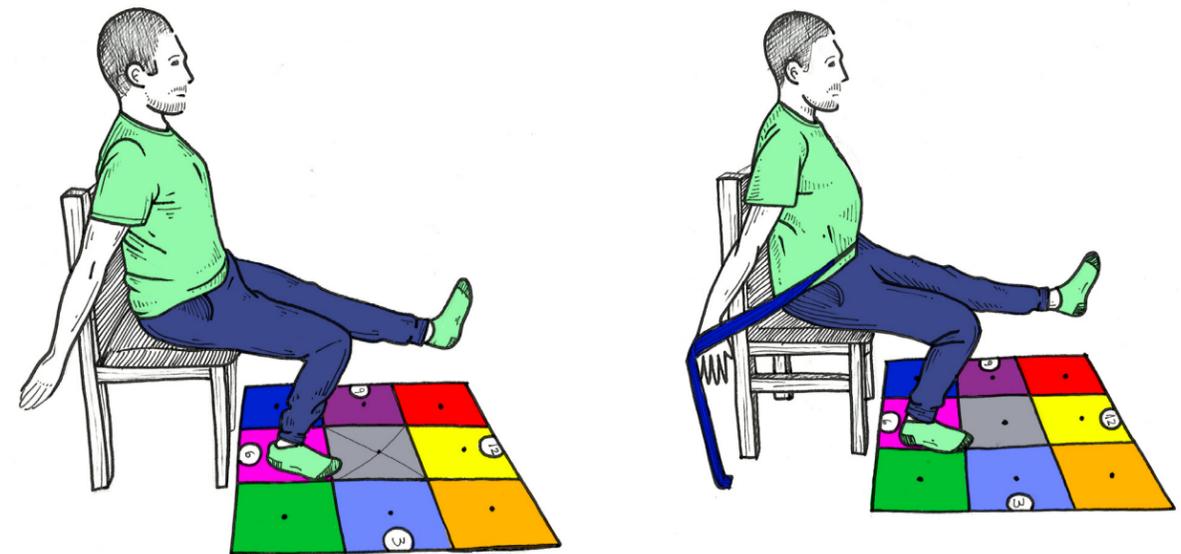
Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ejercicio 1: Sentado llevando codos hacia atrás.



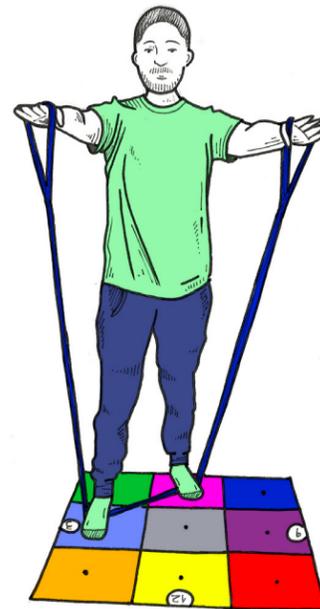
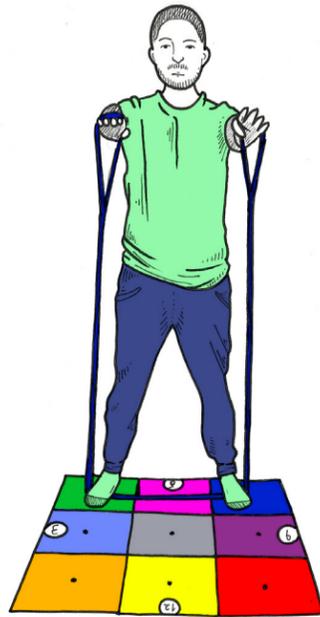
**1.- Posición:** sentado con la espalda recta, pie sobre cuadrado rosado.

**2.- Acción:** realizar extensión de una rodilla, llevando la punta del pie hacia arriba mientras se tracciona la banda hacia atrás con los codos extendidos.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar una banda por delante de tu cintura y traccionar hacia atrás.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

## Ejercicio 2: de pie con banda elástica.



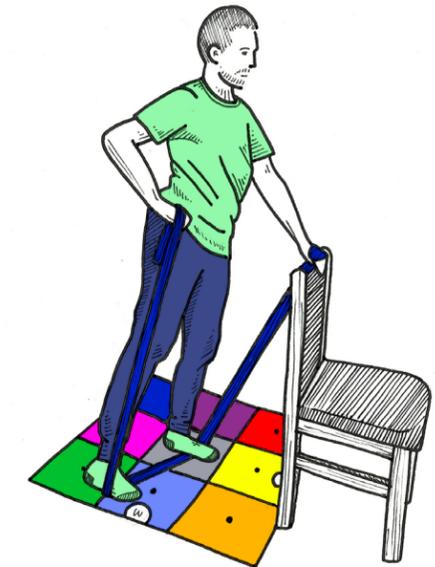
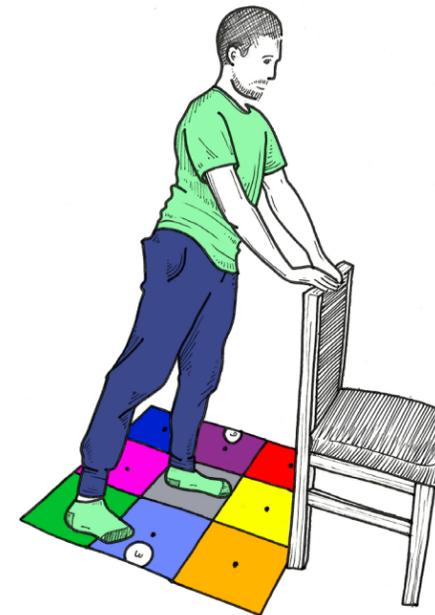
**1.- Posición:** en posición de pie, ubicar un pie en el cuadrado azul y el otro en el cuadrado verde, pasar la banda elástica por debajo de ambos pies, tomadas con las manos.

**2.- Acción:** traccionar la banda con las manos hasta la altura de los hombros generando resistencia con la banda.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, ubica un pie en el cuadrado rosado y otro en el cuadrado celeste.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

## Ejercicio 3: De pie llevar cadera hacia el lado.



**1.- Posición:** de pie sobre el cuadrado gris, llevar ambas manos sobre la silla.

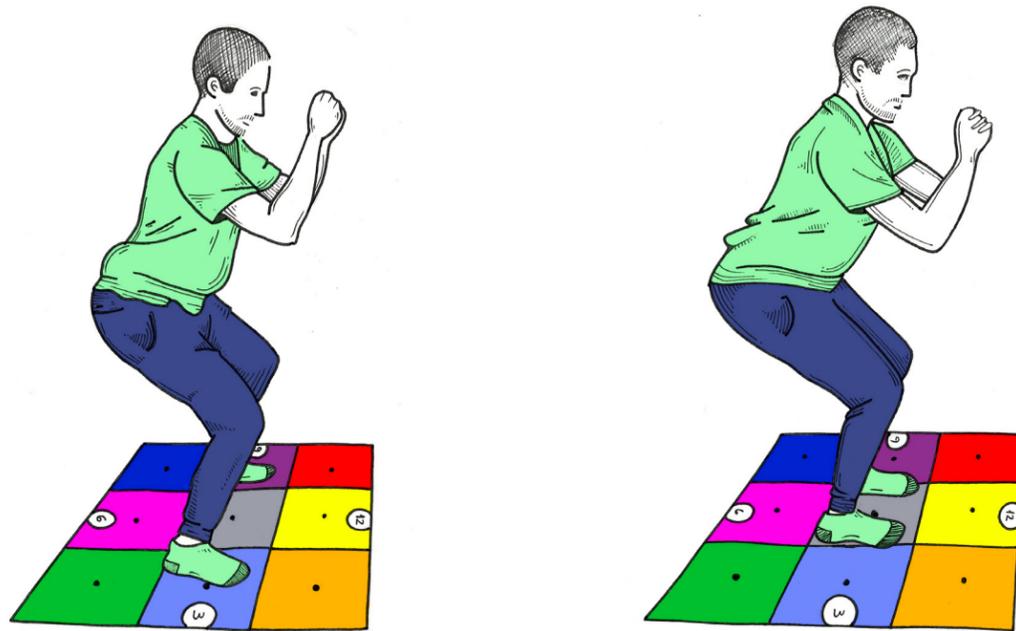
**2.- Acción:** llevar la pierna hacia el cuadrado celeste con la rodilla extendida.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes incorporar resistencia elástica por debajo de los pies.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y realizar con otra extremidad. Realizar 3 repeticiones con cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

## Ejercicio 4: De pie con rodillas flexionadas.

32



**1.- Posición:** en posición de pie, ubicar un pie en el cuadrado celeste y el otro en el cuadrado morado, extremidades superiores con codos flexionados a la altura del pecho con las palmas hacia adentro.

**2.- Acción:** flexionar ambas caderas y rodillas, volver a la postura inicial.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes juntar los pies dentro del cuadrado gris.

Mantener 30 segundos, descansar 3 segundos y repetir hasta acumular 6 repeticiones en total.

Semana 3		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	😞 ☹️ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 6

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input data-bbox="341 1522 419 1562" type="checkbox"/>  <input data-bbox="435 1522 512 1562" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="528 1522 606 1562" type="checkbox"/>  <input data-bbox="621 1522 699 1562" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="714 1522 792 1562" type="checkbox"/>  <input data-bbox="808 1522 885 1562" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="901 1522 979 1562" type="checkbox"/>  <input data-bbox="994 1522 1072 1562" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1087 1522 1165 1562" type="checkbox"/>  <input data-bbox="1181 1522 1258 1562" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1274 1522 1351 1562" type="checkbox"/>  <input data-bbox="1367 1522 1445 1562" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1460 1522 1538 1562" type="checkbox"/>  <input data-bbox="1554 1522 1631 1562" type="checkbox"/>

**FASE 2:**  
**DINÁMICA**

Comentarios \_\_\_\_\_

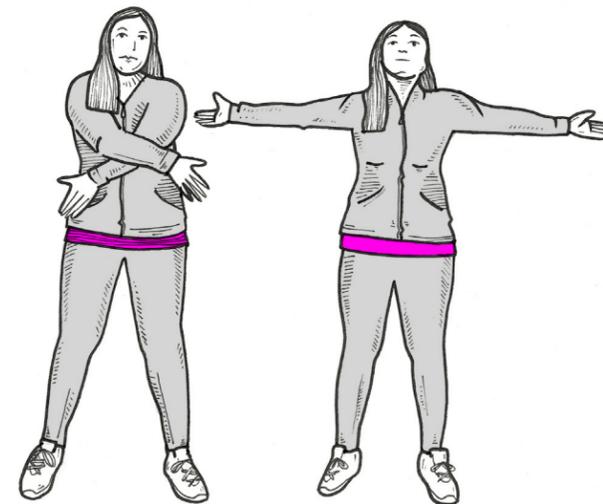
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO BRAZOS Y TRONCO

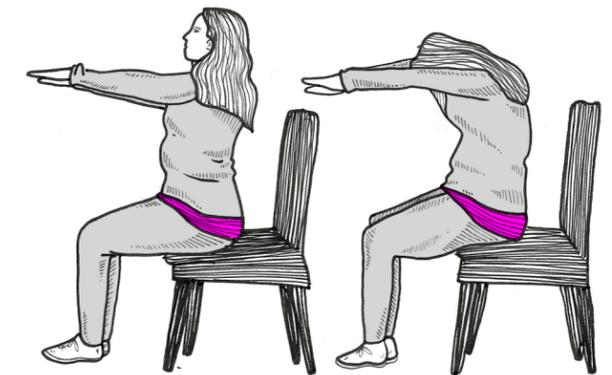
Esta rutina de ejercicios de calentamiento debes realizarla siempre antes de iniciar los ejercicios diarios durante las semanas 6 a la 12.

10 repeticiones



De pie, con las piernas separadas al ancho de los hombros, abre y cruza los brazos delante del cuerpo

10 repeticiones



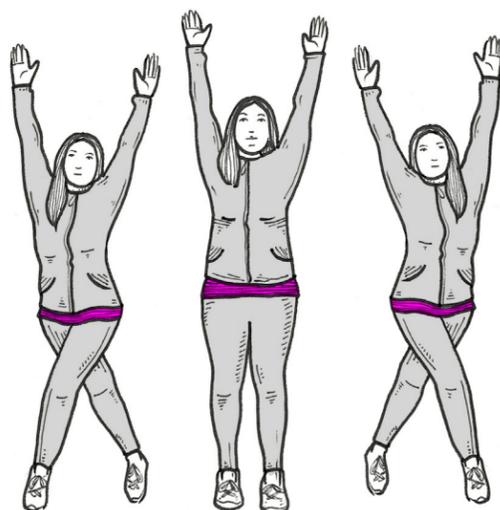
Sentado en una silla elevando ambos brazos a la altura de los hombros, lleva la cabeza entre los brazos encorvando ligeramente el dorso

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PIERNAS Y PIE

## SEMANA 1 Y 2

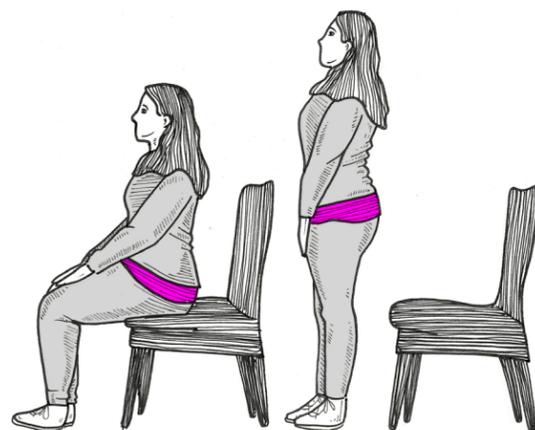
Esta rutina de ejercicios de calentamiento debes realizarla siempre antes de iniciar la práctica diaria durante las semanas 6 a la 12.

10 repeticiones con  
cada pierna



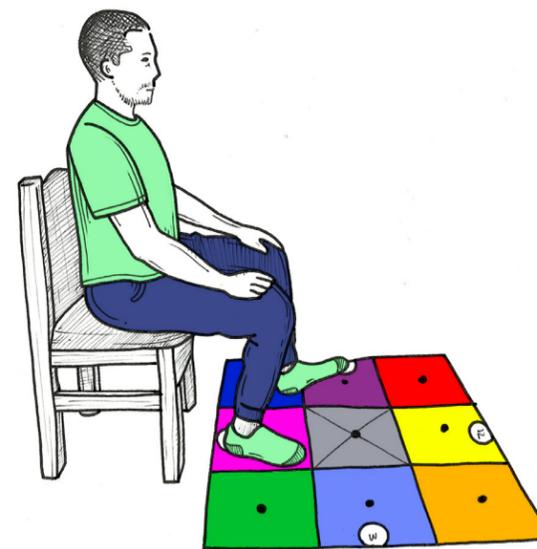
De pie, con las piernas separadas al ancho de los hombros y brazos estirados encima de la cabeza, cruza alternadamente una de las piernas por detrás.

10 repeticiones



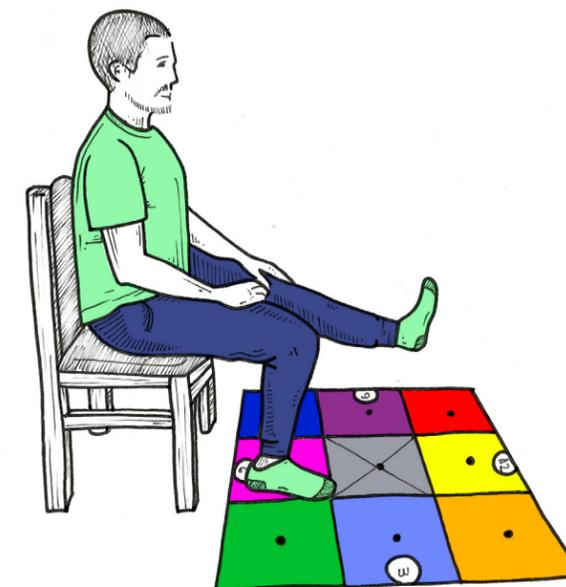
Sentado en una silla, levantarse y sentarse.

Ejercicio 1: Sentado elevando rodilla.



**1.- Posición:** Sentado en silla con espalda recta, ambos pies apoyados en cuadrado rosado.

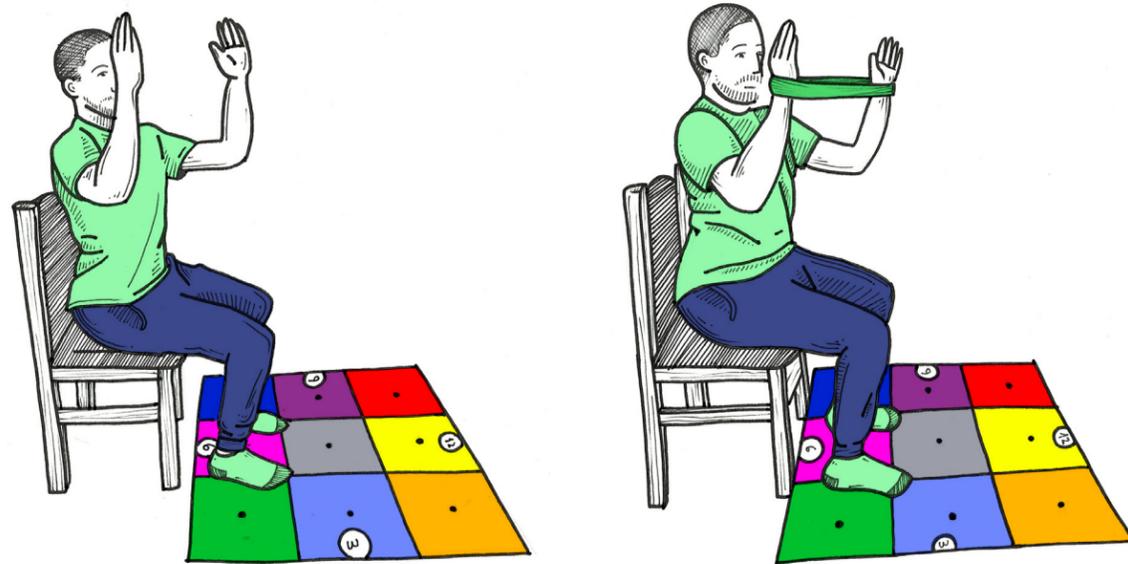
**2.- Acción:** Despegar el pie del suelo elevando cadera con rodilla flexionada. Volver a posición inicial y realizar la otra extremidad.



Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes extender la rodilla llevando la punta del pie hacia arriba.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

## Ejercicio 2: Sentado con codos flexionados.



**1.- Posición:** Sentado en silla manteniendo ambos pies en cuadrado rosado.

Extremidades superiores con codos flexionados a la altura de los hombros con palmas mirándose entre ellas

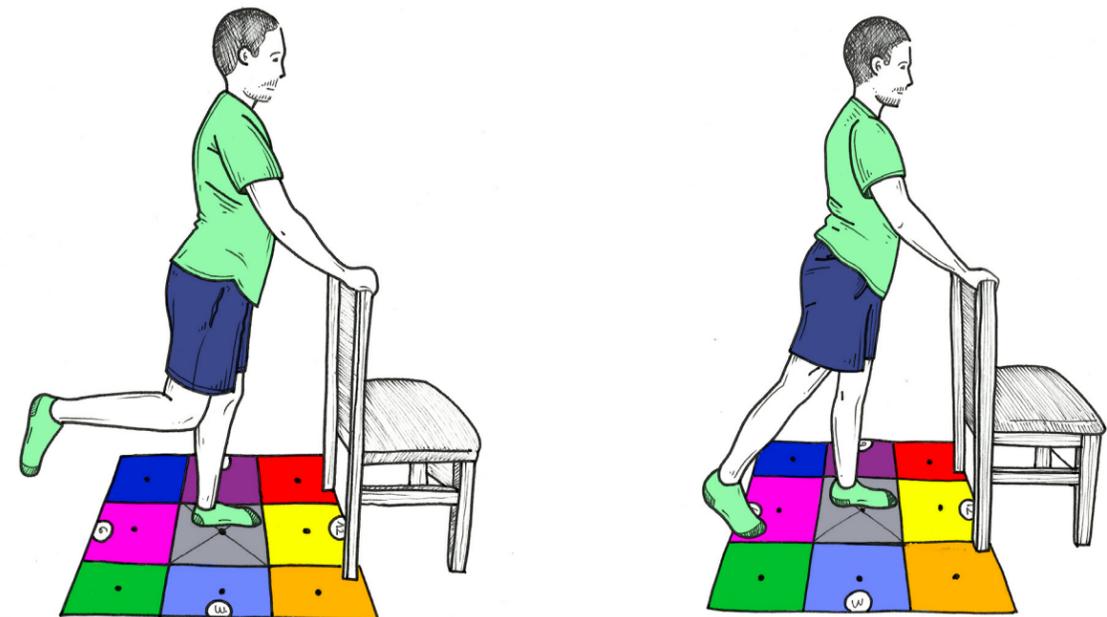
**2.- Acción:** Rotar el tronco hacia las 3 o cuadrado celeste.

Repetir hacia el otro lado.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, agrega una banda circular a la altura de las muñecas generando resistencia.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

## Ejercicio 3: Bípedo llevando cadera hacia atrás.



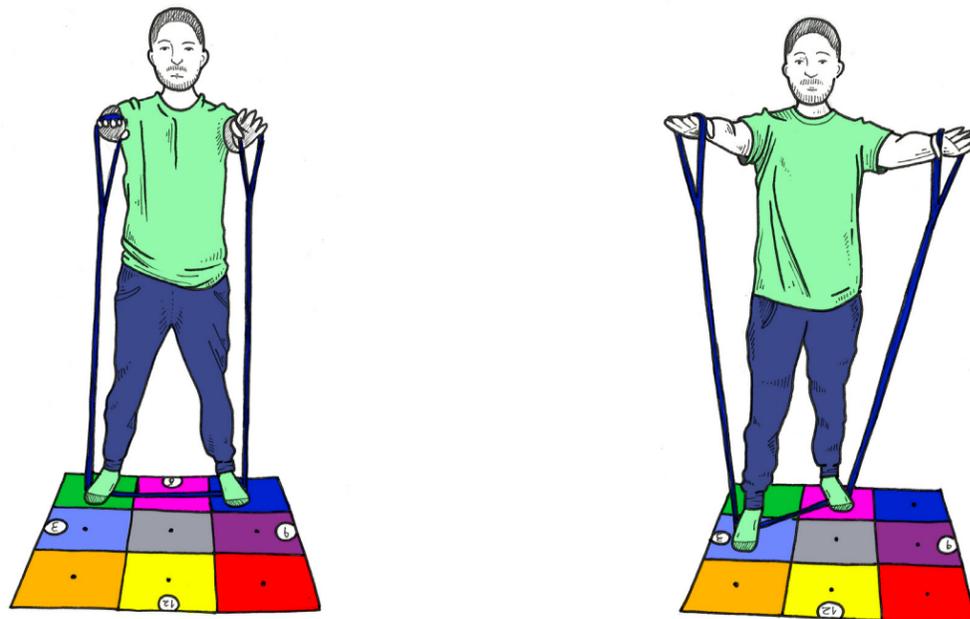
**1.- Posición:** De pie sobre cuadrado gris, ambas manos afirmándose sobre la silla.

**2.- Acción:** Realizar extensión de cadera con rodilla flexionada, llevando punta de pie hacia las seis o cuadrado rosado. Volver a posición inicial y realizar con otra extremidad.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes realizarlo con rodilla extendida.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

## Ejercicio 4: De pie con elásticos.



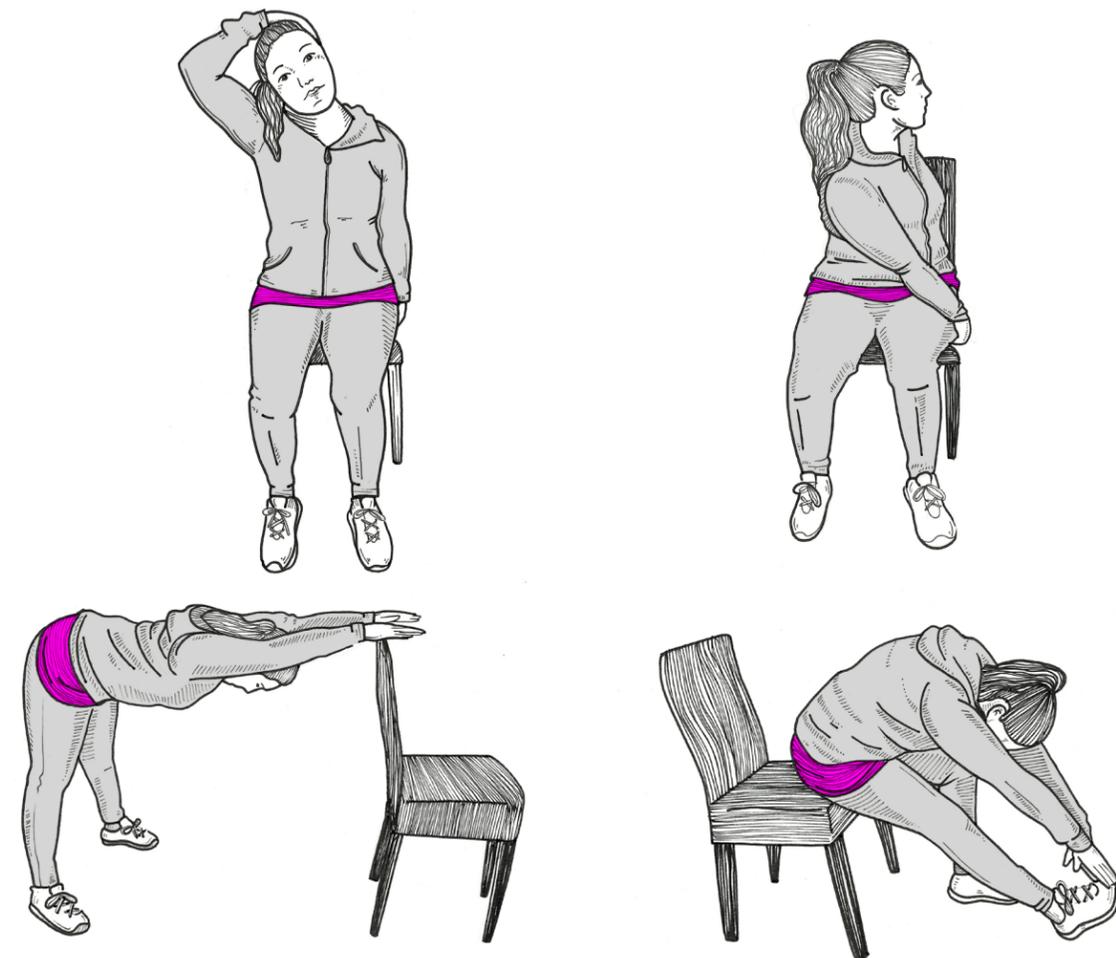
**1.- Posición:** En posición de pie, ubicar un pie en cuadrado azul y el otro en cuadrado verde, pasar banda elástica por debajo de ambos pies y tomar ambos extremos con las manos.

**2.- Acción:** Traccionar banda con ambas manos y con palmas mirando hacia abajo hasta llegar a la altura de los hombros. Bajar manos y repetir.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes ubicar un pie en cuadrado rosado y otro en el cuadrado celeste.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

Esta rutina de ejercicios de elongación debes realizarla siempre al finalizar la práctica diaria.



Mantén las posiciones indicadas en las ilustraciones.

Repite 3 veces por lado, manteniendo 20 segundos cada posición, sin retener el aire.

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 1

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 2

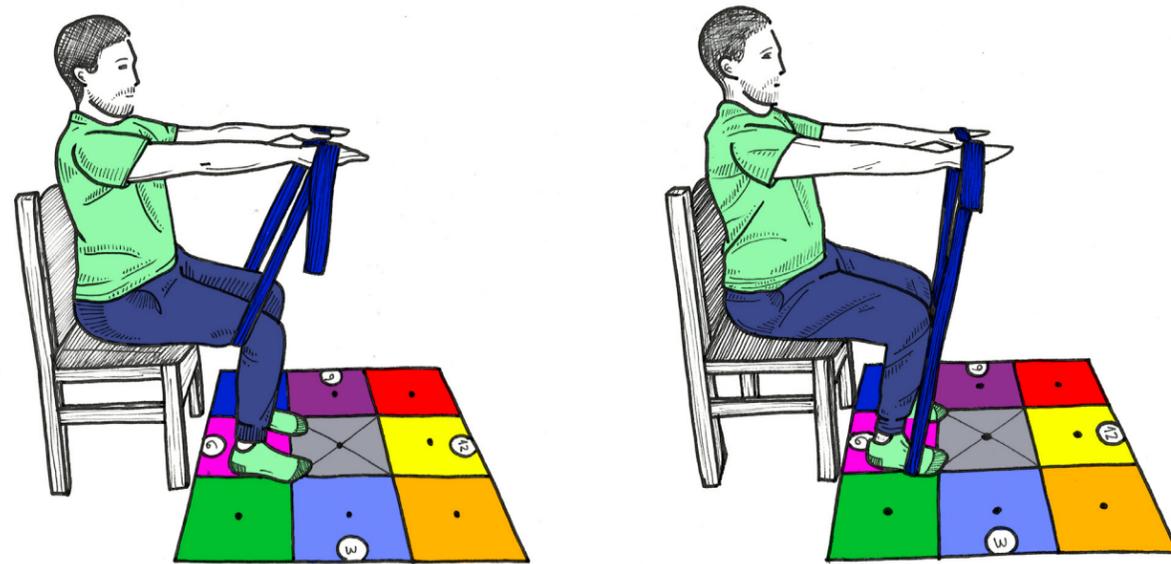
Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ejercicio 1: Sentado con banda debajo de las rodillas.



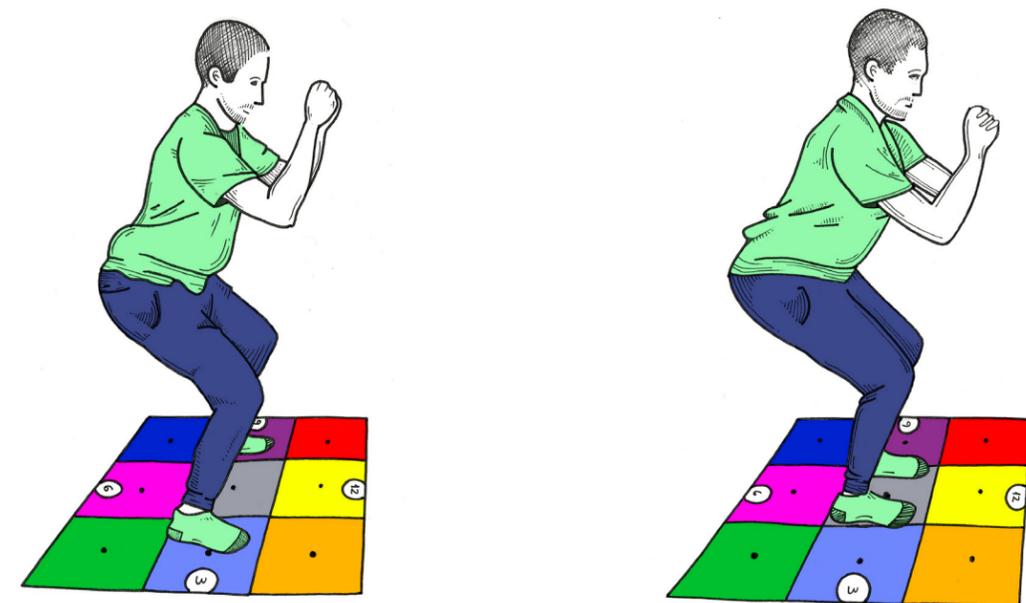
**1.- Posición:** Sentado en silla con espalda recta, pies sobre cuadrado rosado, pasar banda por debajo de las rodillas y sostenerla con ambas manos flexionando codos.

**2.- Acción:** Traccionar bandas con ambas manos y codos extendidos hacia adelante hasta llegar a la altura de los hombros. Volver a posición inicial y repetir.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes pasar la banda por debajo de los pies.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

## Ejercicio 2: De pie en posición semisentado



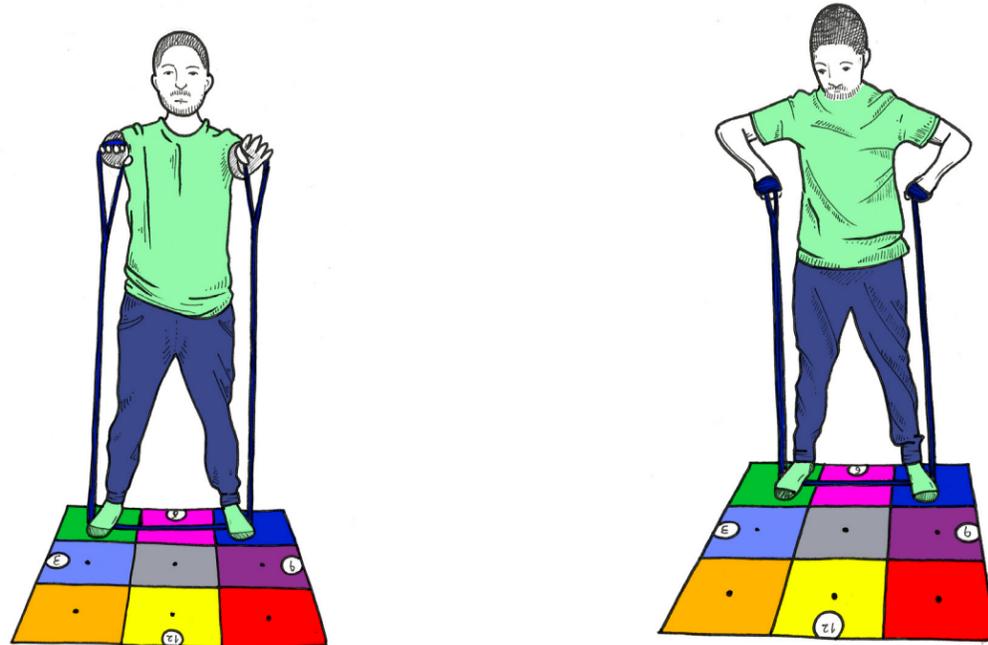
**1.- Posición:** De pie, ubicar un pie en cuadrado celeste y el otro en cuadrado morado. Extremidades superiores con codos flexionados a la altura del pecho y con las palmas mirándose entre sí.

**2.- Acción:** Flexionar ambas caderas y rodillas, mientras se camina en esa posición dos pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes ubicar ambos pies dentro del cuadrado gris.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

## Ejercicio 3: De pie traccionando banda.



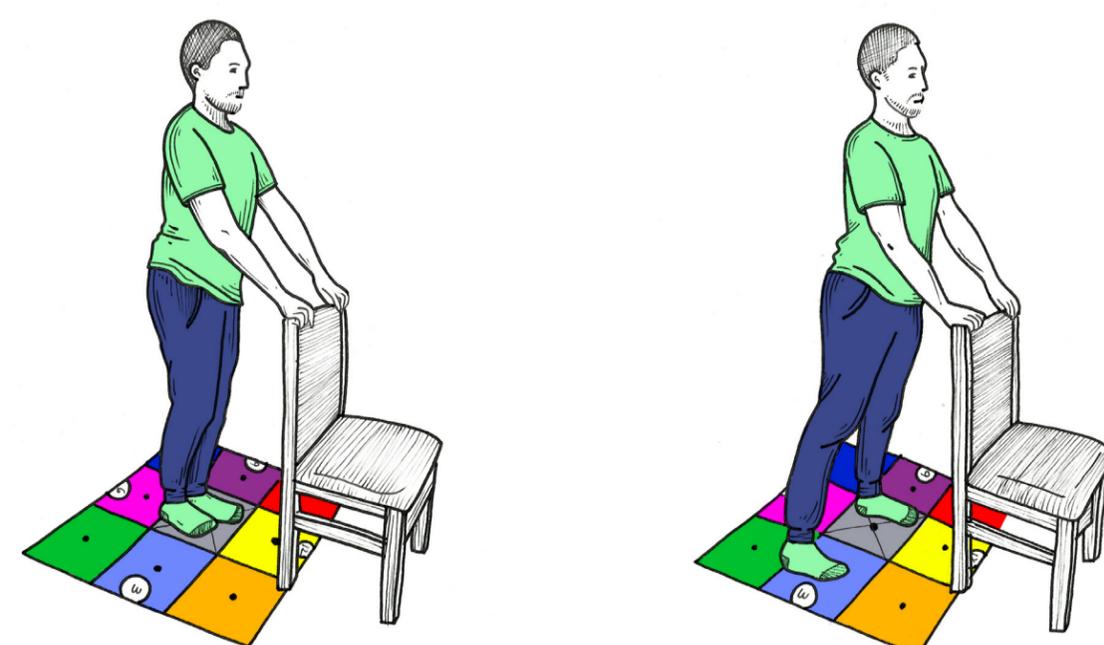
**1.- Posición:** En posición de pie, ubicar un pie en cuadrado azul y el otro en cuadrado verde, ubicar banda elástica por debajo de ambos pies y tomarla con las manos.

**2.- Acción:** Traccionar banda con ambas manos hacia arriba, extendiendo codos hasta llegar a la altura de los hombros.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes traccionar la banda con codos flexionados e intentando llevarlos hacia atrás.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

## Ejercicio 4: De pie elevando cadera.



**1.- Posición:** De pie sobre cuadrado gris, ambas manos afirmándose sobre la silla.

**2.- Acción:** Elevar la cadera, manteniendo la rodilla estirada, despegando el pie derecho del suelo.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes llevar la pierna hacia el cuadrado celeste con rodilla extendida.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 3

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 4

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

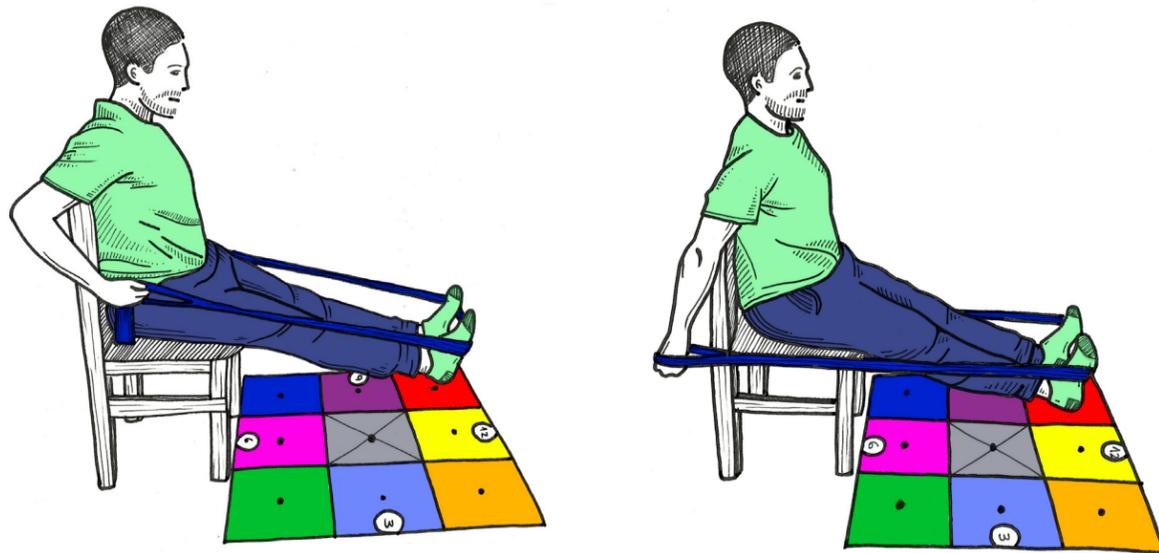
Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ejercicio 1: Sentado traccionando la banda.

## Ejercicio 2: De pie semisentado.

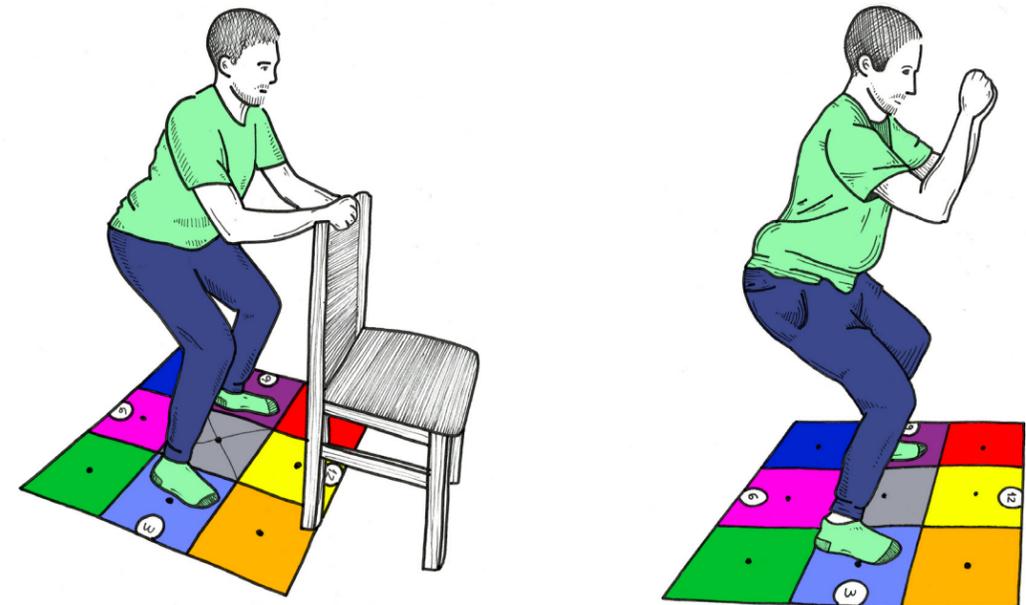


**1.- Posición:** Sentado en silla con espalda apoyada en respaldo, extender rodillas y con la punta de los pies tocar cuadrado amarillo, pasar banda por debajo de la planta de los pies y tomarla con las manos.

**2.- Acción:** Traccionar banda hacia atrás con codo flexionado y extendiendo hombros hacia atrás.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes extender los codos en el momento de traccionar la banda hacia atrás.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.



**1.- Posición:** En posición de pie, ubicar un pie en cuadrado celeste y el otro en cuadrado morado, las manos afimándose en la silla.

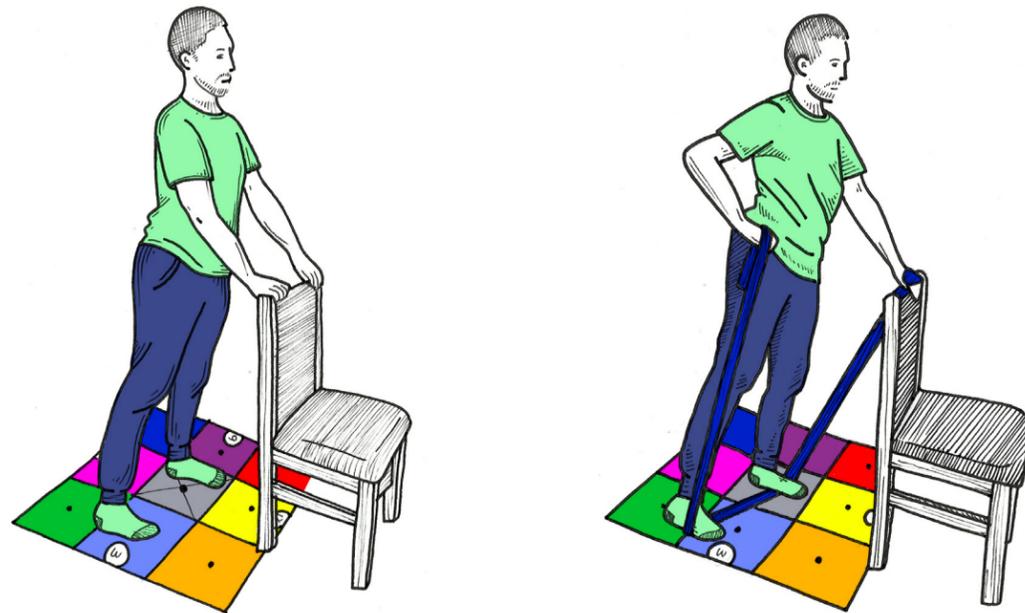
**2.- Acción:** Flexionar ambas caderas y rodillas, caminar en esa posición dos pasos hacia un lado y dos pasos hacia el otro.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes mantener los brazos unidos a la altura del pecho.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

## Ejercicio 3: De pie llevando la pierna hacia el lado

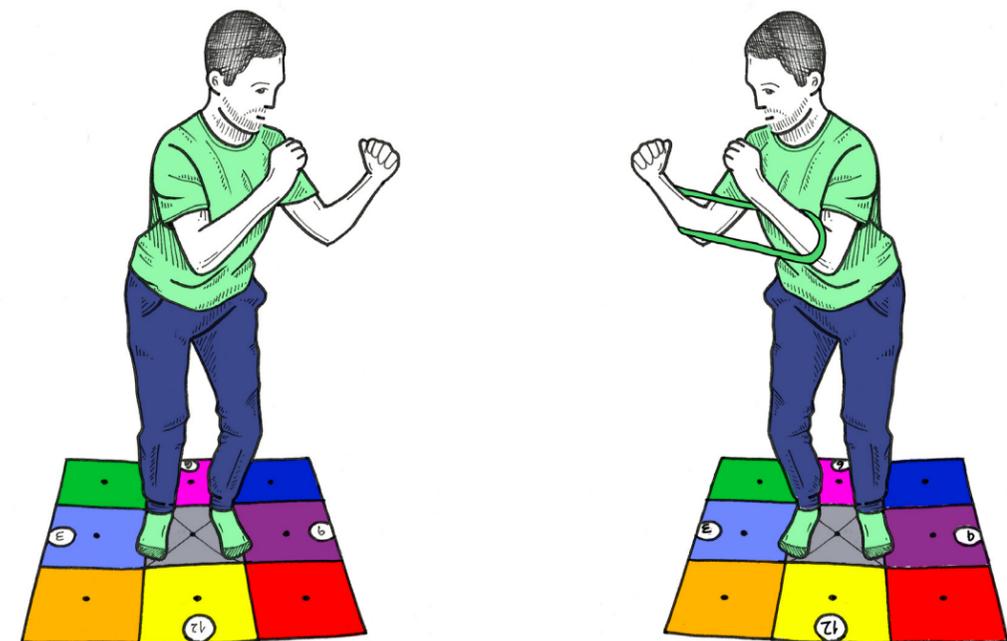
## Ejercicio 4: De pie rotando el tronco



- 1.- Posición:** De pie sobre cuadrado gris, ambas manos afirmándose sobre la silla.
- 2.- Acción:** Llevar la pierna hacia el cuadrado celeste con rodilla extendida.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes incorporar una banda elástica por debajo de los pies tomándola con las manos generando resistencia al llevar la pierna hacia el lado.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.



- 1.- Posición:** De pie sobre cuadrado gris, brazos con codos flexionados a la altura del pecho.
- 2.- Acción:** Rotar hacia un lado mientras se flexionan levemente caderas y rodillas, luego rotar hacia el otro lado.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes incorporar una banda circular a la altura de los codos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 5

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 6

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

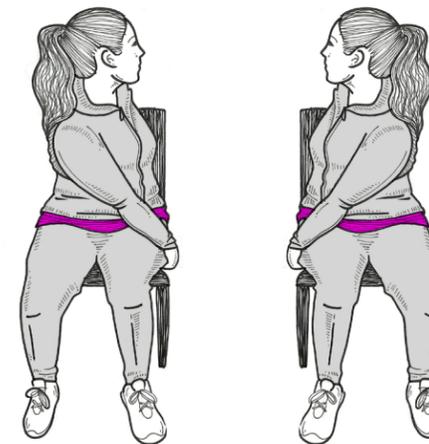
\_\_\_\_\_

**FASE 3:**  
**FUNCIONAL**

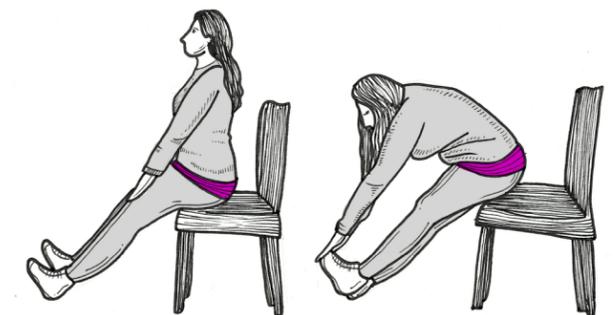
# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO BRAZOS Y TRONCO

10 repeticiones.

10 repeticiones.



Sentada en una silla, gira el tronco y la cabeza hacia atrás.



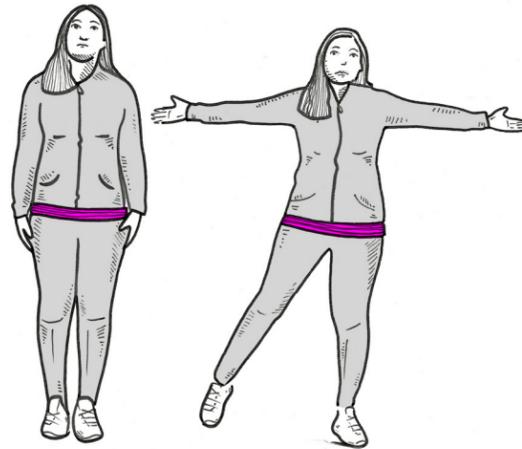
Sentado en una silla con las rodillas estiradas apoyando los talones, lleva el tronco hacia delante intentando tocar la punta de los pies.

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PIERNAS Y PIES

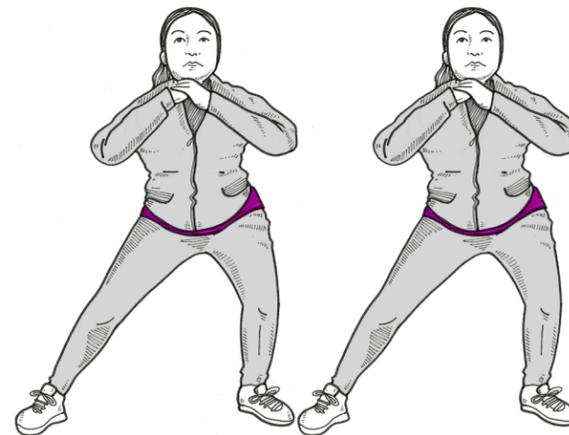
## SEMANAS 1 Y 2

10 repeticiones con cada pierna.

10 repeticiones con cada pierna.



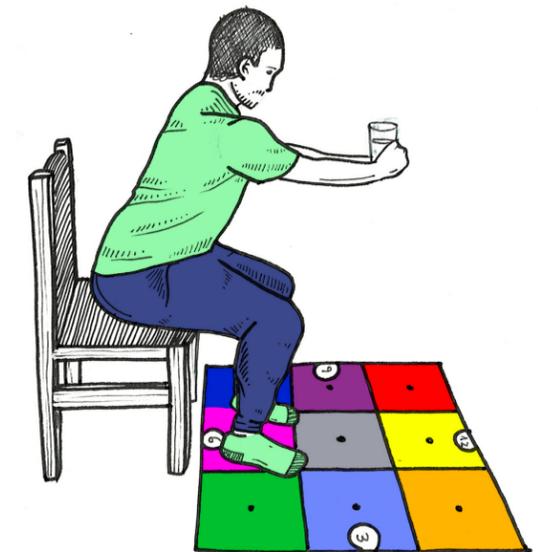
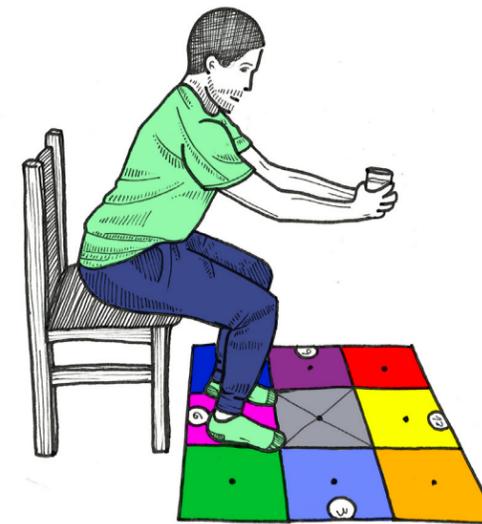
De pie, separa una pierna a la vez que se abren ambos brazos, volver al centro y cambiar de pierna.



De pie, separa una pierna y desplazar el peso de una pierna a otra, flectando la rodilla de apoyo.

62

### Ejercicio 1: Alcances funcionales con vaso en mano.



**1.- Posición:** Sentado con espalda recta, pies en cuadrado rosado, sosteniendo un vaso con agua entre las manos a la altura del pecho.

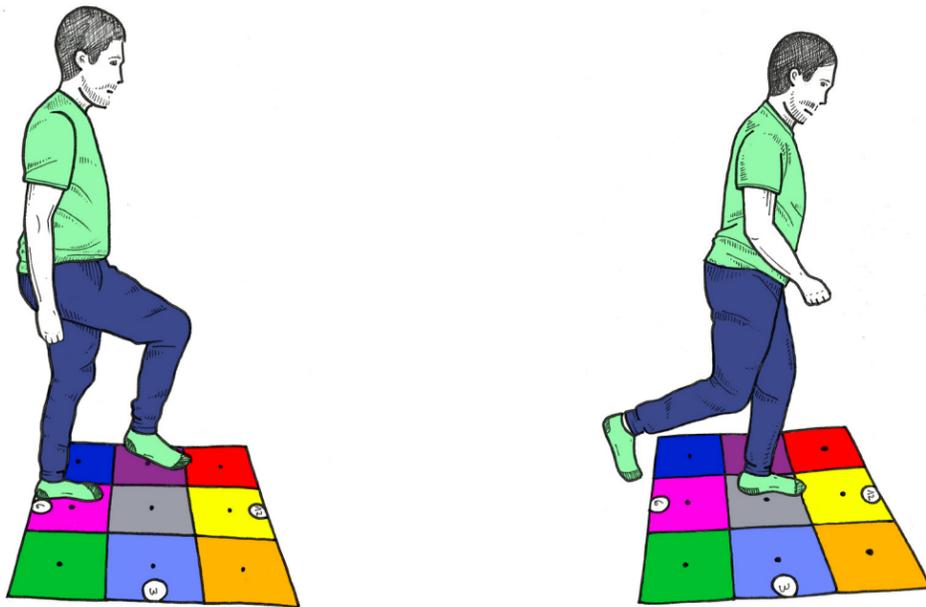
**2.- Acción:** Desplazar el vaso hacia adelante al cuadrado amarillo, estirando los codos sin derramar el contenido y volver.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes desplazar el vaso hacia el cuadrado rojo, volver al cuadrado amarillo e ir al cuadrado naranja, para después volver al centro.

Repetir 10 veces.

63

## Ejercicio 2: Paso doble hacia anterior.



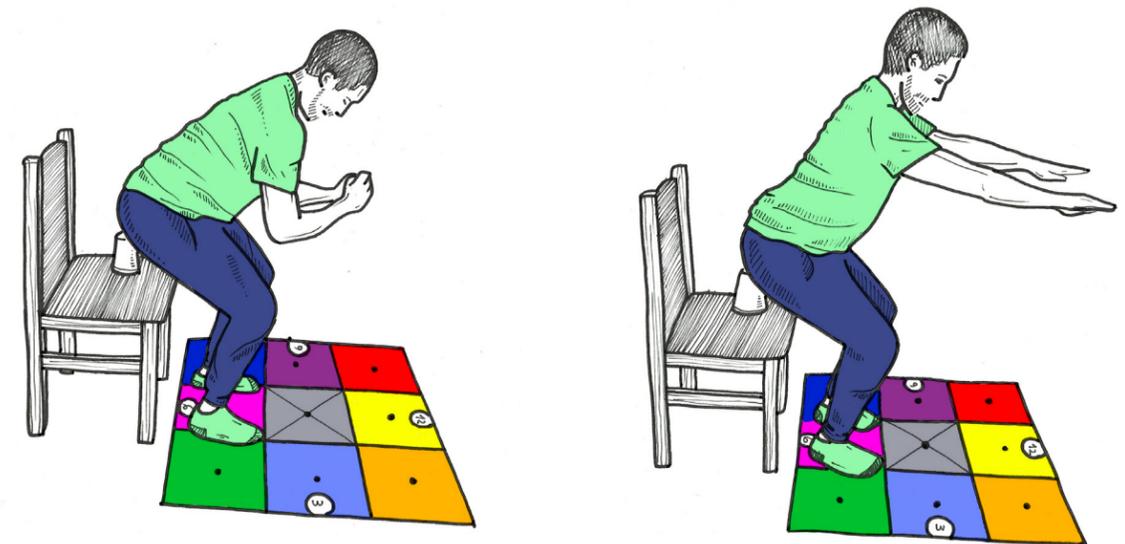
**1.- Posición:** De pie sobre cuadrado rosado, manos relajadas al costado del cuerpo.

**2.- Acción:** Marchar hacia adelante al cuadrado amarillo elevando rodillas a la altura de la cintura, dar un giro y volver al cuadrado rosado.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, en vez de girar al volver, puedes hacerlo retrocediendo.

Repetir 10 veces.

## Ejercicio 3: Sentar y pararse.



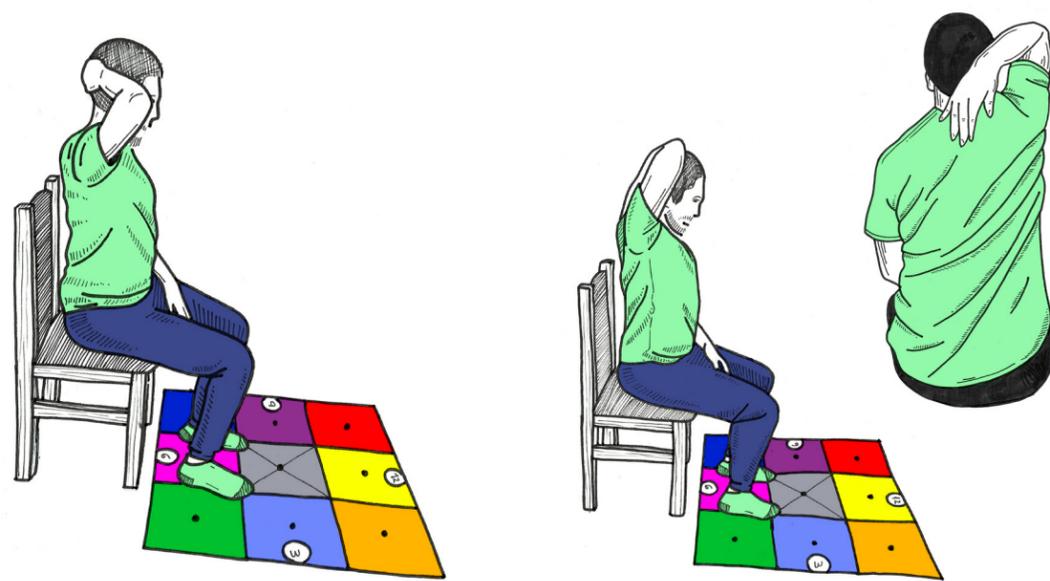
**1.- Posición:** Ubicar un vaso plástico invertido en el centro de la silla. De pie con brazos delante del cuerpo, con manos entrelazadas.

**2.- Acción:** Simular el gesto de sentarse inclinando el tronco hacia delante flexionando levemente las rodillas tocando el vaso con glúteos y regresar a posición inicial de pie.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes llevar los brazos hacia adelante con codos extendidos.

Repetir 10 veces.

## Ejercicio 4: Alcance de cuello y espalda.



**1.- Posición:** Sentado en el borde de una silla, sin apoyar la espalda, pies sobre cuadrado rosado.

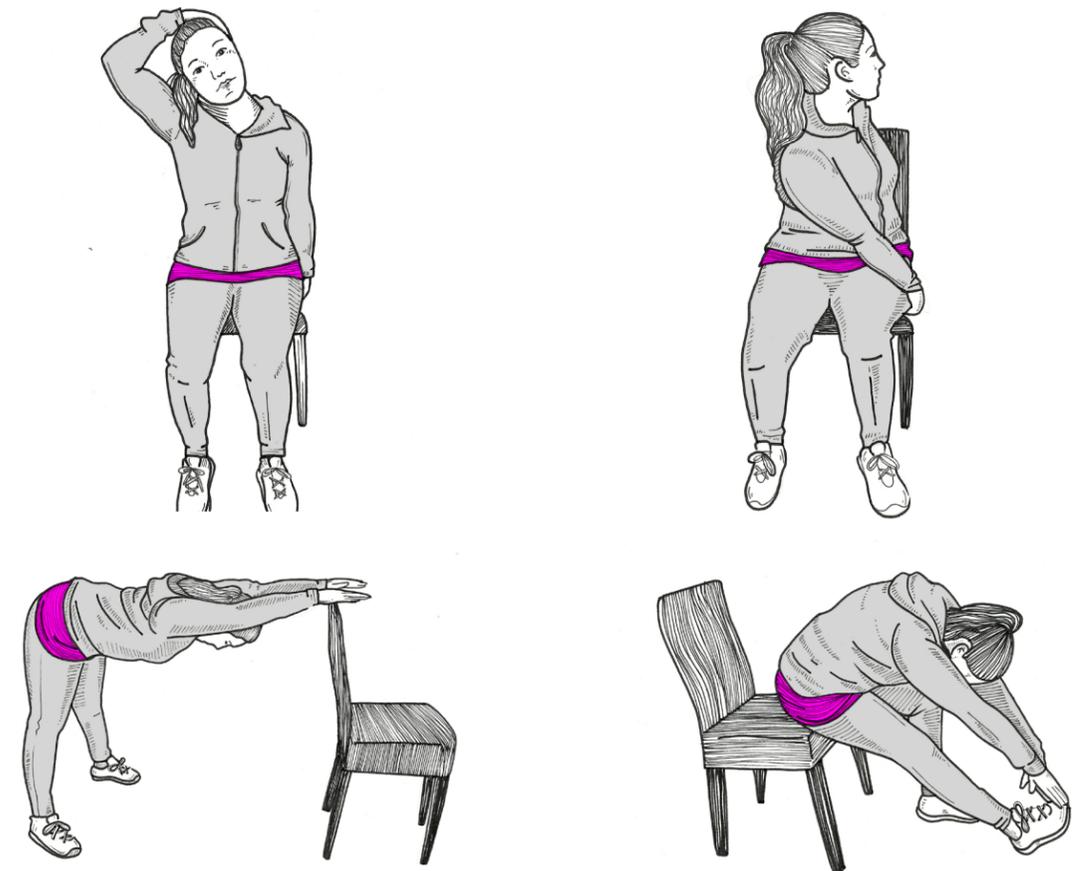
**2.- Acción:** Elevar el brazo derecho por sobre la cabeza, flexionar el codo y con la mano tocarse la nuca o cuello. Repetir, realizando con el brazo y mano izquierda.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes tocar la espalda lo más abajo que puedas.

Repetir 10 veces con cada mano.

Esta rutina de ejercicios de elongación debes realizarla siempre al finalizar los ejercicios diarios. Mantén las posiciones indicadas en las fotografías.

Repite 3 veces por lado, manteniendo 20 segundos cada posición, sin retener el aire.



Mantén las posiciones indicadas en las fotografías.  
Repite 3 veces por lado, manteniendo 20 segundos cada posición, sin retener el aire.

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 1

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 2

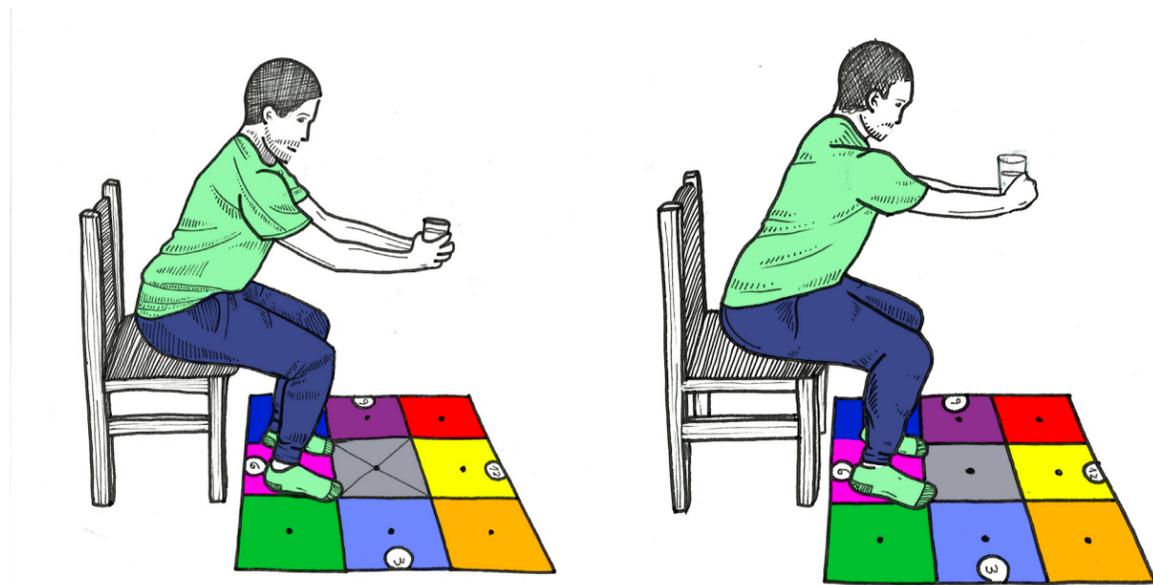
Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ejercicio 1: Alcances funcionales con vaso en mano.



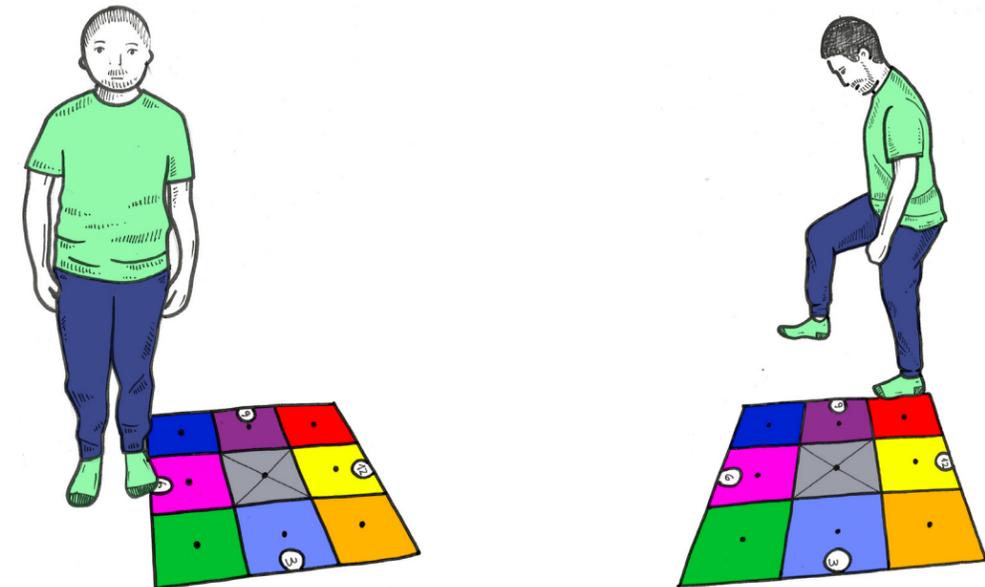
**1.- Posición:** Sentado con espalda recta, pies en cuadrado rosado, sosteniendo un vaso con agua entre las manos a la altura del pecho.

**2.- Acción:** Desplazar el vaso hacia adelante al cuadrado amarillo, estirando los codos sin derramar el contenido y volver.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes desplazar el vaso hacia el cuadrado rojo, volver al cuadrado amarillo e ir al cuadrado naranja, para después volver al centro.

Repetir 10 veces.

## Ejercicio 2: Paso doble por fuera del cuadrado



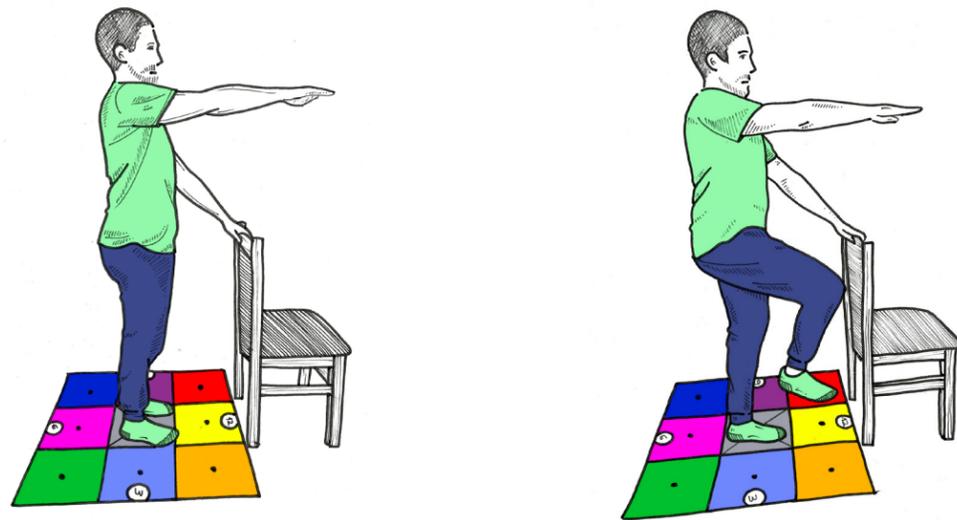
**1.- Posición:** De pie ubicado por fuera del cuadrado rosado con pies juntos mirando hacia las 3, ambos brazos relajados al costado del cuerpo.

**2.- Acción:** Caminar rodeando el cuadrado desplazándose hacia las 3 luego hacia las 12 y luego hacia las 9 y hacia las 6 y repetir.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes caminar elevando las rodillas a la altura de la cintura.

Repetir 10 veces.

## Ejercicio 3: Alcance de reloj.



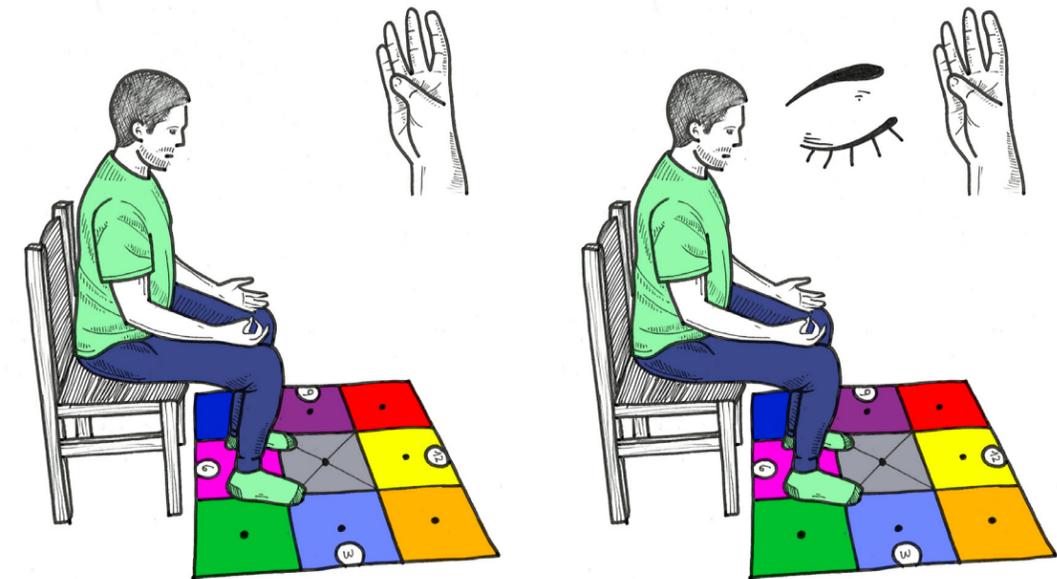
**1.- Posición:** De pie en el cuadrado gris afirmándose en el respaldo de la silla, brazo derecho con codo extendido elevado hacia adelante a las 12 con palma mirando hacia abajo.

**2.- Acción:** Desplazar la palma lentamente hacia el 3, luego a las 6 y regresar hacia las 12 y repetir con el brazo contrario mirando hacia el frente y volver.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes flexionar la cadera y rodilla mientras realizas el ejercicio con brazo derecho.

Repetir 10 veces.

## Ejercicio 4: Coordinación de dedos.



**1.- Posición:** Sentado con espalda recta pies en cuadrado rosado, brazos sobre los muslos con palmas hacia arriba.

**2.- Acción:** Tocar con el pulgar la punta del dedo meñique de la mano derecha y luego la base, continuar con los demás dedos y regresar al meñique, repetir con mano izquierda siempre mirando la acción.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes realizarlo con los ojos cerrados.

Repetir 10 veces con cada mano.

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 3

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 4

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

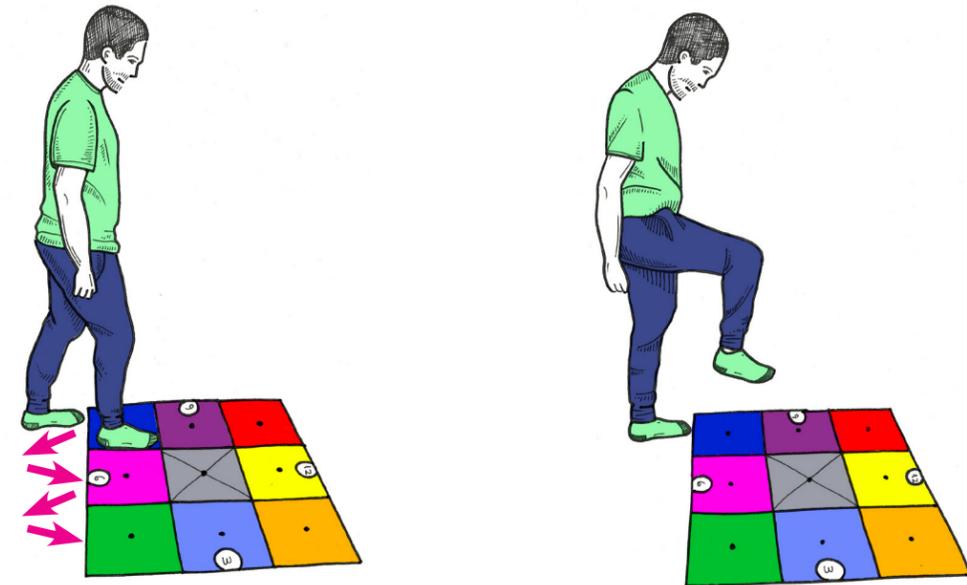
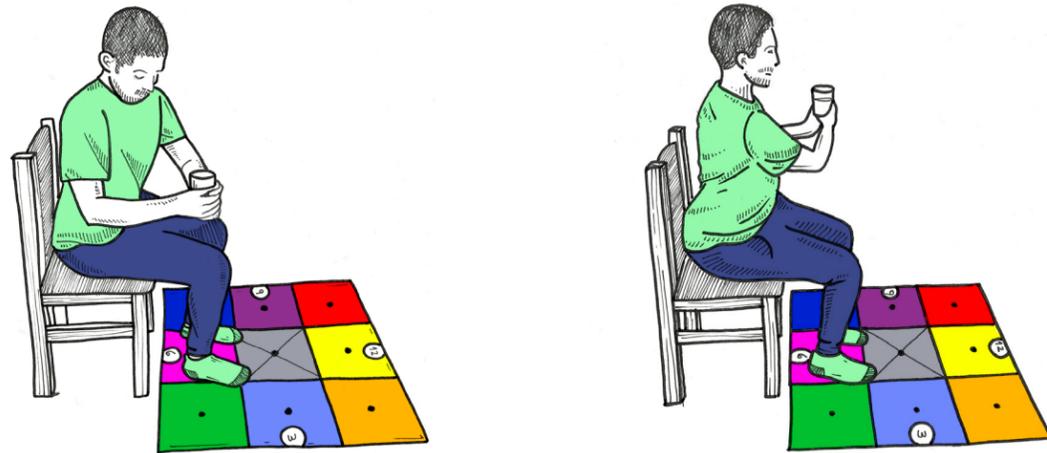
\_\_\_\_\_

# SEMANAS 5 Y 6

# SEMANAS 5 Y 6

## Ejercicio 1: Rotación de tronco con vaso en mano.

## Ejercicio 2: Desplazamiento en zig-zag.



76

**1.- Posición:** Sentado con espalda recta, pies en cuadrado rosado, sosteniendo un vaso con agua.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes hacerlo manteniendo la mirada al frente.

**2.- Acción:** Desplazar el vaso hacia el cuadrado azul y volver al centro, luego desplazar el vaso hacia el cuadrado verde y volver al centro, siempre mirando hacia la dirección del movimiento.

Repetir 10 veces.

77

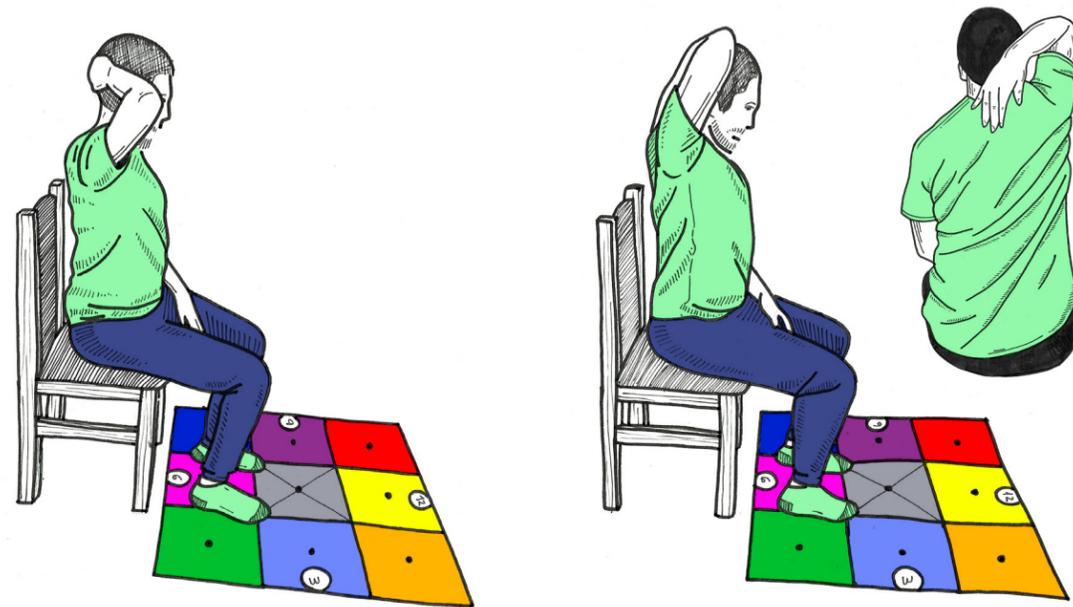
**1.- Posición:** De pie, por fuera del cuadrado azul mirando hacia las 9, brazos relajados.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes hacerlo levantando las rodillas a la altura de la cintura.

**2.- Acción:** Con pie derecho pisar el centro del cuadrado azul e ingresar el pie izquierdo dentro del cuadrado, salir del cuadrado con el pie derecho y luego el izquierdo, repetir la acción con cuadrado rosado y verde. Regresar de manera similar con el pie izquierdo.

Repetir 10 veces.

## Ejercicio 3: Alcance de cuello y espalda



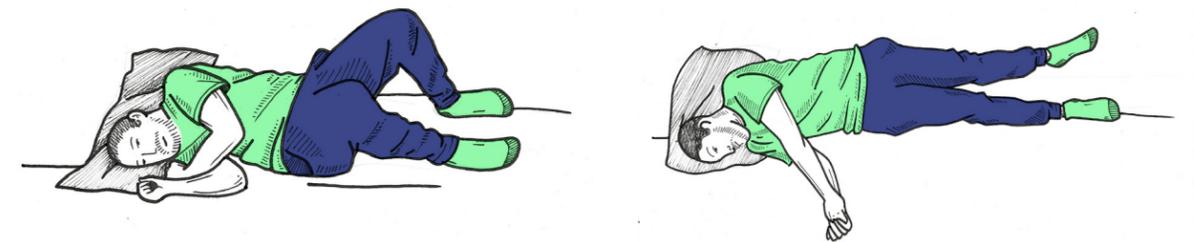
**1.- Posición:** Sentado en el borde de una silla, sin apoyar la espalda, pies sobre cuadrado rosado.

**2.- Acción:** Elevar el brazo derecho por sobre la cabeza, flexionar el codo y con la mano tocarse la nuca o cuello. Repetir, realizando con el brazo y mano izquierdo.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes tocar la espalda lo más abajo que puedas.

Repetir 10 veces con cada mano.

## Ejercicio 4: Giro en cama.



**1.- Posición:** Acostado en el centro de la cama con rodillas flexionadas y brazos a los costados.

**2.- Acción:** Girar primero la cabeza, pasar brazos hacia adelante en dirección al giro mientras se gira tronco y piernas, luego volver al centro y realizar hacia el otro lado.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, lo puedes hacer con las rodillas extendidas.

Repetir 10 veces por cada lado.

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 5

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CALENDARIO DE REGISTRO

## SEMANA 6

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ENTRENAMIENTO	Calentamiento							
	1. Sentado elevando rodilla							
	2. Sentado elevando rodilla y brazos							
	3. Rotación de tronco elevando brazos							
	4. De pie extendiendo cadera							
	Elongaciones							
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)							
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ESTE LIBRO HA SIDO POSIBLE GRACIAS AL TRABAJO DE**

**Autoridades Universidad de Los Lagos**

Óscar Garrido Álvarez, Rector Universidad de Los Lagos  
Patrick Puigmal, Vicerrector de Investigación y Postgrado  
Sandra Ríos Núñez, Directora de Investigación

**Consejo Editorial**

Gonzalo Delamaza Escobar, Doctor en Sociología  
Diana Kiss de Alejandro, Magíster en Comunicación  
Patrick Puigmal, Doctor en Historia  
Nicole Fritz Silva, Doctora en Actividad Física y Deporte con mención internacional  
Jaime Rau Acuña, Doctor en Ciencias Biológicas  
Gonzalo Miranda Hiriart, Doctor en Salud Pública  
Mita Valvassori, Doctora en Literaturas Comparadas  
Andrea Minte Müzenmayer, Doctora en Educación  
Ricardo Casas Tejeda, Doctor © en Ciencias Humanas

**Comité Editorial Especializado  
Salud y Bienestar Humano**

Nicole Fritz Silva, Doctora en Actividad Física y Deporte con mención internacional  
Silvana Trunce Morales, Magíster en Gestión pública y Desarrollo Local y Regional  
Catalina Valdés Mena, Magister en Neurociencias  
Pedro Villasana López, Doctor en Ciencias Médicas

**Comité Editorial**

Ricardo Casas Tejeda, Director  
Carolina Carillanca Carillanca, Coordinadora editorial de libros  
Kiyen Clavería Aguas, Ilustradora  
Alexis Hernández Escobar, Director de arte

**Área de Administración**

Daisy Ovando Millan, Secretaria Vicerrectoría de Investigación y Postgrado  
Cecilia Cárdenas Garcés, Profesional de Apoyo de la Dirección de Investigación  
Cristina Navarro García, Jefa Unidad Logística, Adquisiciones y Bodega  
Alejandro Jiménez Alvarado, Encargado de página web

**Desde el Sur  
cultivamos saberes, cosechamos libros**

Este manual se diseñó utilizando la fuente Bree Sans,  
diseñada por Veronika Burian y José Scaglione. RPI:  
2021-A-2347 ISBN:978-956-6043-44-7 Desde el Sur  
Cultivamos saberes, cosechamos libros  
editorial@ulagos.cl  
editorial.ulagos.cl  
Cochrane 1070,  
Osorno

