

MANUAL

Entrenando en casa
en tiempos de Covid-19

Con Neuromotor-FITT® versión
Personas Mayores de la Comunidad



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS
EDITORIAL

Fritz Silua Nicole, Flores Negrón María Cristina
Manual entrenando en casa en tiempos de COVID 19, Con Neuromotor-FITT®
versión Personas Mayores de la Comunidad
Fritz Nicole, Flores María Cristina – Osorno: Editorial Universidad de Los Lagos, 2022

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

1. Manual 2. Salud 3. Autocuidado

**MANUAL ENTRENANDO EN CASA
EN TIEMPOS DE COVID-19 CON NEUROMOTOR-FITT®
VERSIÓN PERSONAS MAYORES DE LA COMUNIDAD**

Primera edición: otoño de 2022

© 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
Diseño: Alexis Hernández Escobar
Ilustraciones: Kiyen Clavería Aguas
editorial@ulagos.cl
www.editorial.ulagos.cl
Cochrane 1070, Osorno

MANUAL

Entrenando en casa en tiempos de Covid-19

Con Neuromotor-FITT® versión
Personas Mayores de La Comunidad

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

7 BIENVENIDOS

9 FASE 1: ESTÁTICA

- 11** Beneficios del ejercicio físico
- 12** Instrucciones generales
- 14** Antes de comenzar ten presente...
- 15** Durante el ejercicio ten presente...
- 16** Ejercicios de calentamiento
- 18** Semana 1
- 26** Ejercicios de elongación
- 28** Semana 2
- 36** Semana 3
- 42** Semana 4
- 48** Instrucciones calendario de registro
- 50** Calendario de registro mensual

55 FASE 2: DINÁMICA

- 57** Ejercicios de calentamiento
- 59** Semana 1
- 67** Ejercicios de elongación
- 69** Semana 2
- 77** Semana 3
- 85** Semana 4
- 94** Calendario de registro mensual

99 FASE 3: FUNCIONAL

- 101** Ejercicios de calentamiento
- 103** Semana 1
- 108** Ejercicios de elongación
- 110** Semana 2
- 118** Semana 3
- 124** Semana 4
- 128** Calendario de registro mensual

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, motor e inmune de manera progresiva y que te desafiará con diversos ejercicios durante los siguientes 3 meses.





Fase 1: ESTÁTICA

Con Neuromotor-FITT®
versión personas mayores

FASE 1

Cada fase tiene **1 mes de duración**, hoy iniciamos la Fase 1, centrado en la mejora de la estabilidad de tus músculos del tronco, esenciales para realizar cualquier movimiento:

¡Te invitamos a mantenerte en movimiento!
Y esperamos poder acompañarte en los días que se mantenga esta cuarentena.

Nicole Fritz y María Cristina Flores,
Creadoras de Neuromotor-FITT®



Figura 1.

Fases del programa
Neuromotor FITT



MES 1:
Fase estática



MES 2:
Fase dinámica



MES 3
Fase funcional



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!**

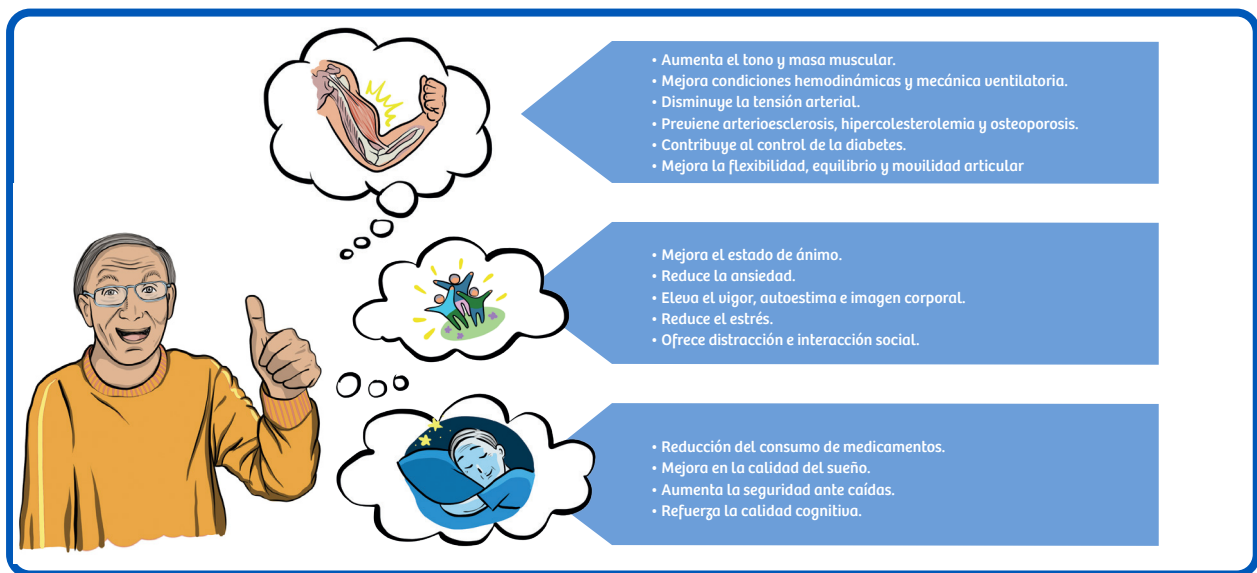


Figura 2. Beneficios de la práctica de ejercicio físico en la persona mayor (Fritz et al., 2019).

*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.

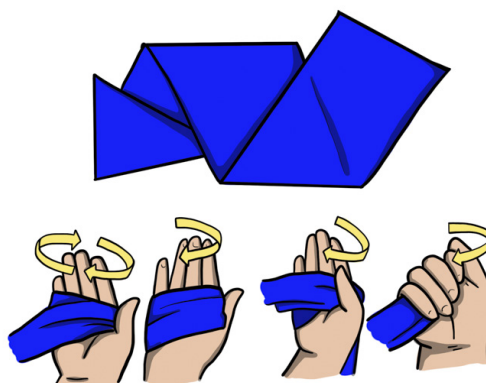
¡No existen límites de edad para obtener dichos beneficios y nunca es demasiado tarde para iniciar un estilo de vida saludable!

INSTRUCCIONES GENERALES

Para realizar este entrenamiento necesitaras 3 implementos, a continuación, te explicamos qué son cada uno de ellos y cómo utilizarlos de manera segura durante tu práctica diaria:

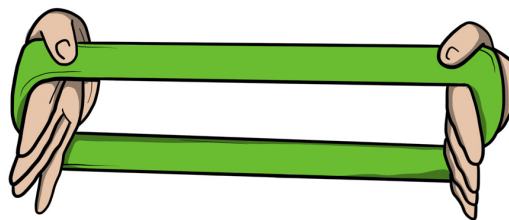
1.- Banda elástica:

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.



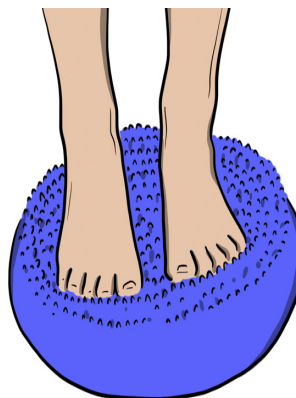
2.- Banda elástica circular:

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. Si no cuentas con él puedes anudar los extremos de la banda elástica anterior.



3.- Disco inestable:

Es un material inflable, encargado de perturbar la postura que adoptes mientras que desafían tus músculos y sistemas encargados de mantener el equilibrio. Si no tienes uno, puedes reemplazarlo por un cojín o almohada blanda. Cuando lo utilices ten a mano una silla para sujetarte en caso de perder el equilibrio.



INSTRUCCIONES GENERALES



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.

Utiliza zapatos y no utilices zapatillas de casa o calcetines, te puedes resbalar.



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



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.



DURANTE EL EJERCICIO TEN PRESENTE...

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

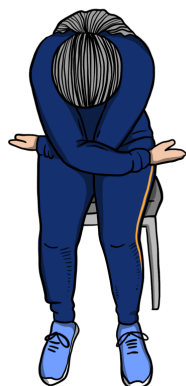
Si te sientes muy cansado y tienes dificultad para respirar en cualquier momento de tu práctica de ejercicio, **puedes parar y descansar.**



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: BRAZOS Y TRONCO

Esta rutina de ejercicios de calentamiento debes realizarla siempre antes de iniciar los ejercicios diarios durante las primeras 4 semanas. Realiza 10 repeticiones de cada uno de estos movimientos.

10 Repeticiones



10 Repeticiones



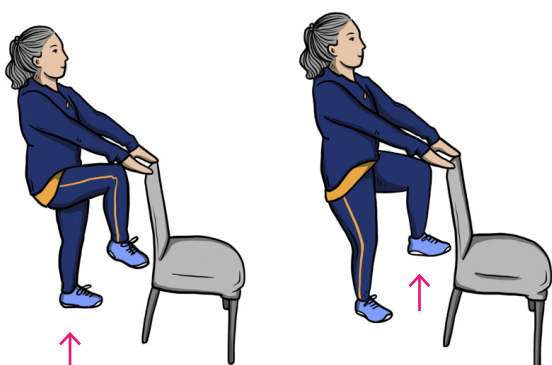
1.- Extiende los brazos hacia arriba y atrás.

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

3.- Manos a la altura de los hombros con codos extendidos, moviliza las muñecas hacia arriba y hacia abajo, con los dedos de las manos estirados.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: PIERNAS Y PIES

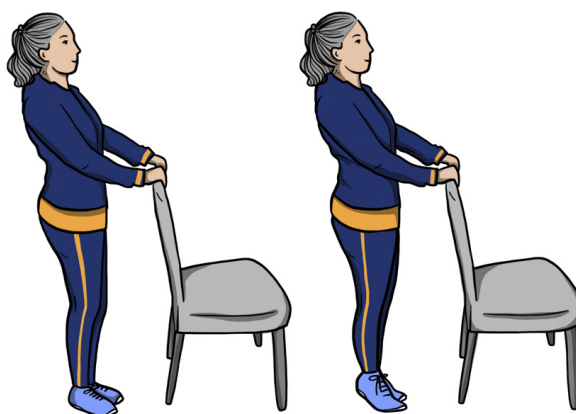
10 Repeticiones



1.- Con ambos pies separados al ancho de hombros, coloca las 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



3.- De pie, con las piernas separadas al ancho de caderas y las manos apoyadas en una silla.

4. Eleva tus talones y realiza punta de pies.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO SEMANA

1. Sentado con la banda en los pies



Posición inicial:

Sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo.

Coloca la banda circular alrededor de los pies a la altura de los empeines.

Ejercicio:

Eleva la rodilla derecha flexionada a la altura de la cadera soportando la resistencia de la banda, baja el pie y realízalo con el otro lado. Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad extendiendo la rodilla.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realiza 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 1

2.- Rotaciones de tronco con banda

1



Posición inicial:

Sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo. Coloca la banda circular alrededor de tus muñecas y mantén los codos flexionados en posición de guardia alta como se muestra en la imagen.

2



Ejercicio:

Rota el tronco hacia el lado izquierdo, intentando separar los brazos generando resistencia con la banda, sin juntarlos ni bajarlos. Luego, vuelve al centro y realízalo hacia el otro lado.

Mantén la posición 30 segundos, repite la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 1

2.- Rotaciones de tronco con banda

3



20

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en las manos para mayor dificultad

Mantén la posición 30 segundos, repite la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 1

3.- Sentado con bandas en las caderas

1



2



Posición inicial: Sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo. Coloca la banda por delante de las caderas, tomándola con ambas manos.

Ejercicio: Eleva la rodilla derecha a la altura de la cadera mientras con ambas manos traccionas hacia atrás la banda, manteniendo los codos extendidos.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 1

3.- Sentado con bandas en las caderas

3



22

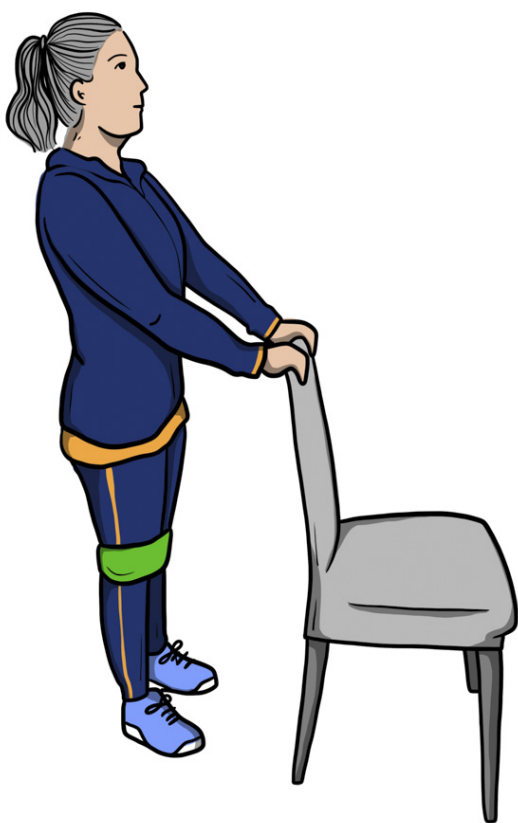
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad colocando el disco en el pie que está apoyado en el suelo.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 1

4.- Fortalecimiento posterior de cadera

1



Posición inicial: Con ambos pies separados a la altura de los hombros, ubica la banda circular en las rodillas y apoyate con ambas manos en el respaldo de una silla.

2



Ejercicio: Lleva la pierna hacia atrás con la rodilla extendida, resistiendo la banda. Primero con una pierna, luego con la otra.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 1

4.- Fortalecimiento posterior de cadera

3



24

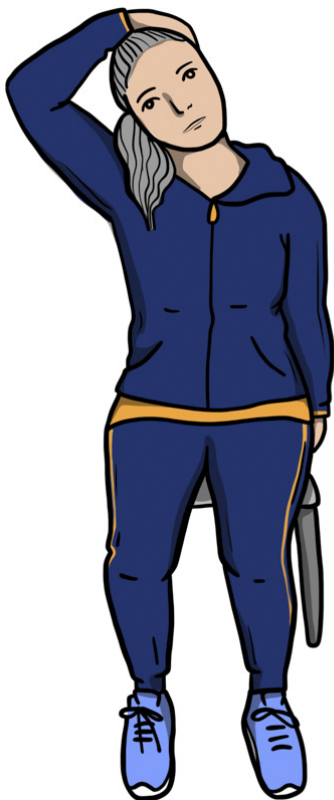
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad cambiando de posición la banda circular, colocándola a la altura de los tobillos.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

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.

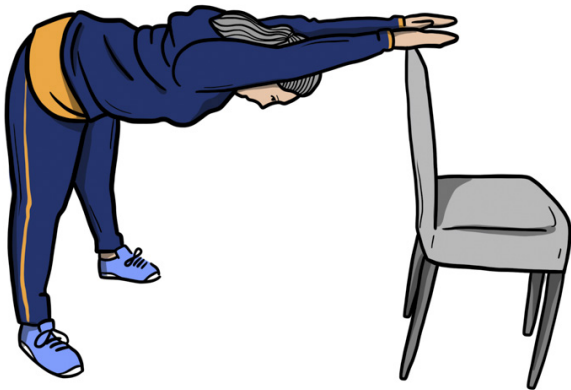
1



2



3



4



SEMANA 2

1.- Rotaciones de tronco con banda

1



2



Posición inicial: Sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo. Coloca la banda circular alrededor de tus muñecas y mantén los codos flexionados en posición de guardia alta como se muestra en la imagen.

Ejercicio: Rota el tronco hacia el lado izquierdo, resistiendo la posición de los brazos, sin juntarlos ni bajarlos.

Mantén la posición 30 segundos, repita la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 2

1.- Rotaciones de tronco con banda



Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en las manos.

Mantén la posición 30 segundos, repita la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 2

2.- Abdominales en silla



30

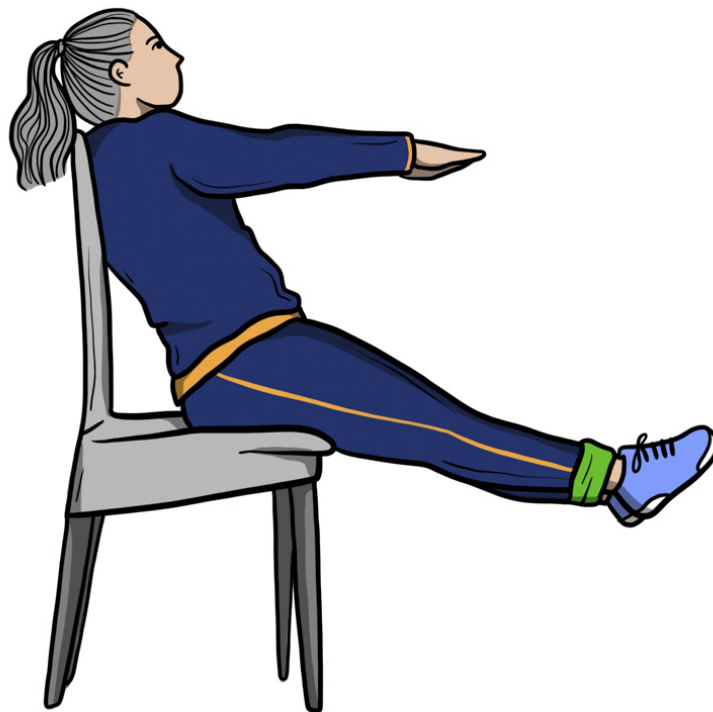
Posición inicial: Sentado en el borde la silla, inclina el tronco hacia atrás tocando levemente el respaldo, ambos pies apoyados en el suelo, mantén los brazos elevados a la altura del hombro con codos extendidos y palmas mirando hacia abajo.

Ejercicio: Levanta ambas piernas a la vez con rodillas extendidas y mantener, bajar piernas y repetir.

Mantén la posición 30 segundos, repita la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 2

2.- Abdominales en silla



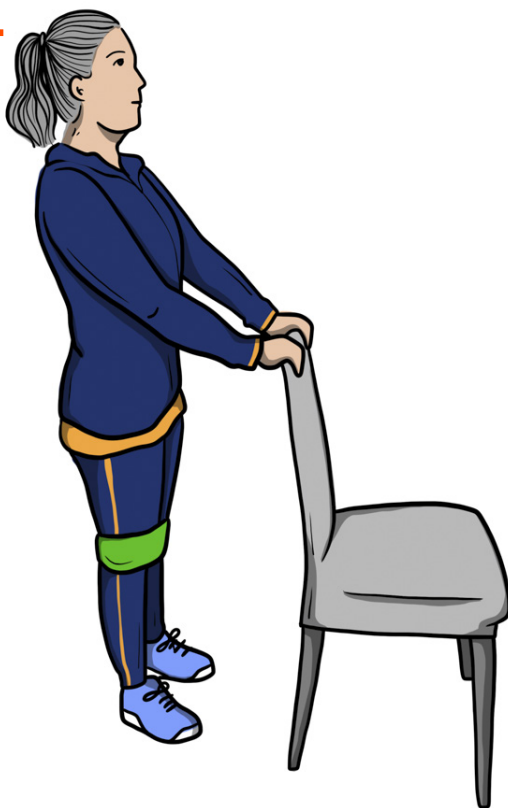
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en los tobillos generando resistencia, sin que se junten tus pies.

Mantén la posición 30 segundos, repita la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 2

3.- Fortalecimiento posterior de cadera

1



2



Posición inicial: Con ambos pies separados al ancho de hombros, ubica la banda circular en las rodillas y apoyate con ambas manos en el respaldo de una silla.

Ejercicio: Lleva la pierna hacia atrás con la rodilla extendida, resistiendo la banda. Primero con una extremidad, luego con la otra.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 2

3.- Fortalecimiento posterior de cadera

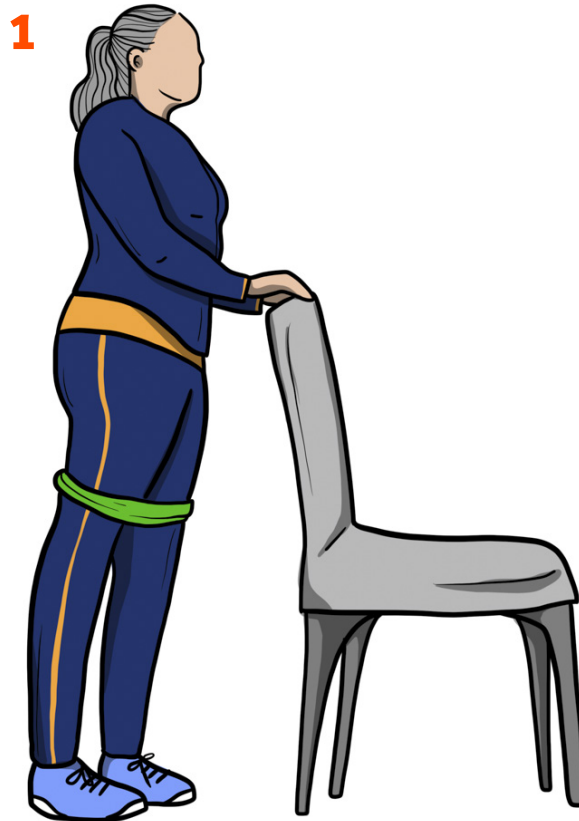


Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad cambiando de posición la banda circular, colocándola a la altura de los tobillos.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 2

4.- Fortalecimiento lateral de cadera



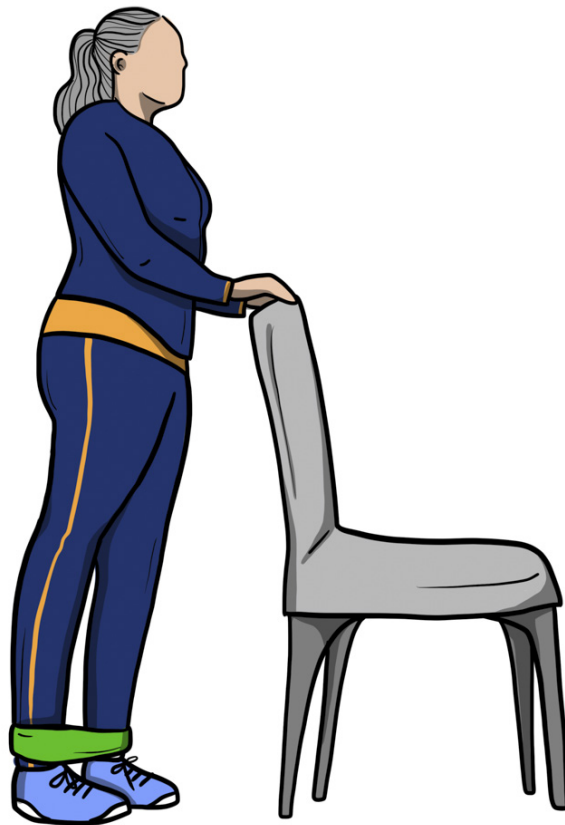
Posición inicial: Con ambos pies separados al ancho de los hombros, ubica la banda circular en las rodillas y apoyate con ambas manos en el respaldo de una silla.

Ejercicio: Separa la pierna hacia el lado con la rodilla extendida, resistiendo la tensión de la banda. Primero con una extremidad, luego con la otra.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 2

4.- Fortalecimiento lateral de cadera



Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad cambiando de posición la banda circular, colocándola a la altura de los tobillos.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realice 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 3

1.- Sentado con bandas en las caderas

1



2



Posición inicial: Sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo. Coloca la banda circular por delante de las caderas, tomándola con ambas manos.

Ejercicio: Eleva la rodilla derecha extendida a la altura de la cadera mientras con ambas manos traccionas hacia atrás la banda, manteniendo los codos extendidos.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realiza 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 3

1.- Sentado con bandas en las caderas



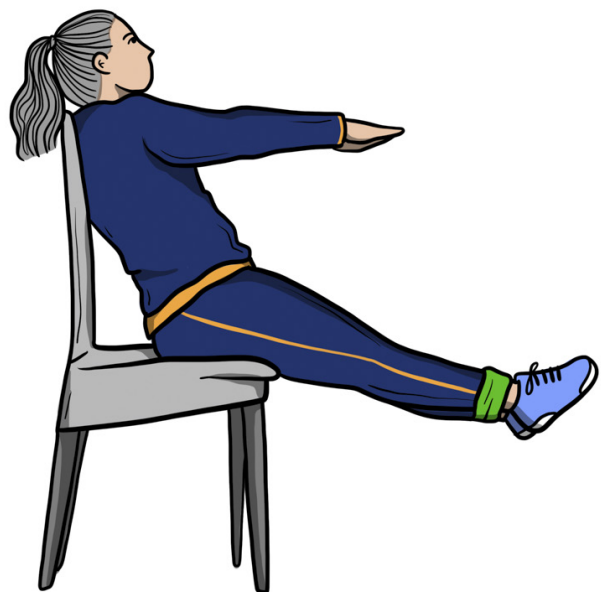
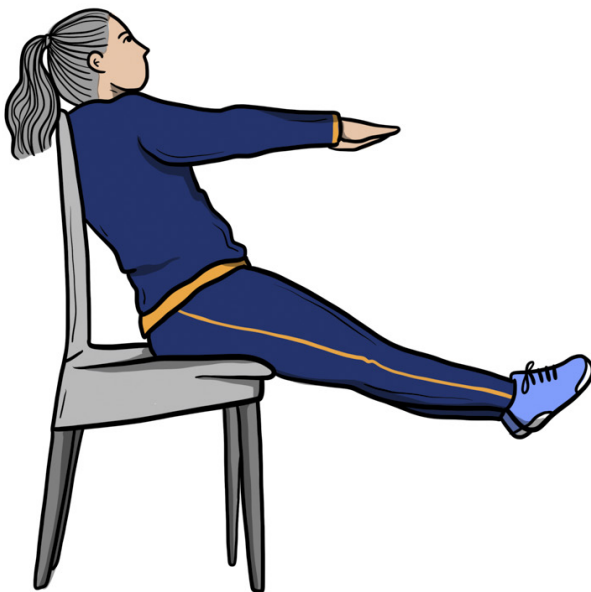
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad colocando el disco en el pie que está apoyado en el suelo.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realiza 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 3

2.- Abdominales en silla

1



38

Posición inicial: Sentado en el borde la silla, inclina el tronco hacia atrás tocando levemente el respaldo, ambos pies apoyados en el suelo. Mantén los brazos elevados a la altura de los hombros con codos extendidos y palmas mirando hacia abajo.

Ejercicio: Levanta ambas piernas a la vez manteniendo las rodillas extendidas, luego volver a bajar y repetir.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en los tobillos.

Mantén la posición 30 segundos, y baja las piernas apoyando los pies en el suelo. Realiza 3 repeticiones hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 3

3.- Resistiendo de pie

1



Posición inicial: Posición de pie, separa las piernas al ancho de hombros pisando la banda elástica. Toma la banda con cada mano por sus extremos por delante del cuerpo.

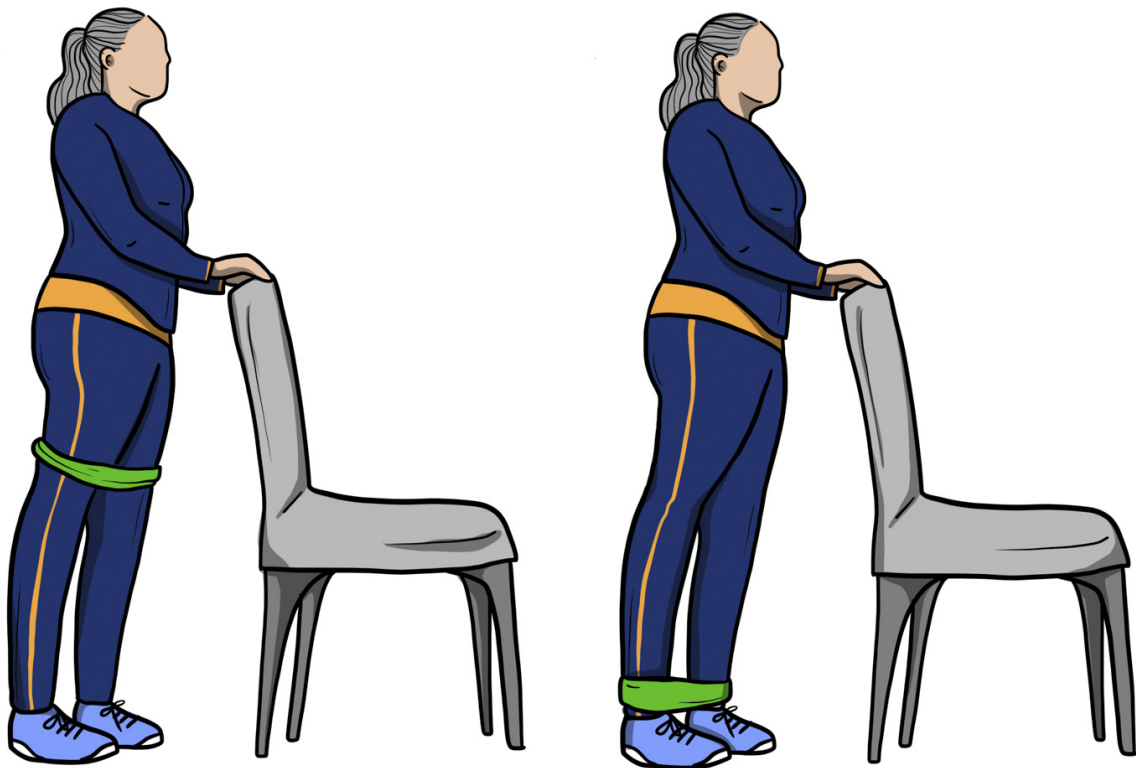
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, adelanta uno de los pies mientras mantienes los codos estirados, resistiendo la posición.

Mantén la posición 30 segundos. Realiza 6 repeticiones en total.

SEMANA 3

4.- Fortalecimiento lateral de cadera

1



Posición inicial: Con ambos pies separados al ancho de los hombros, ubica la banda circular en las rodillas y apóyate con ambas manos en el respaldo de una silla.

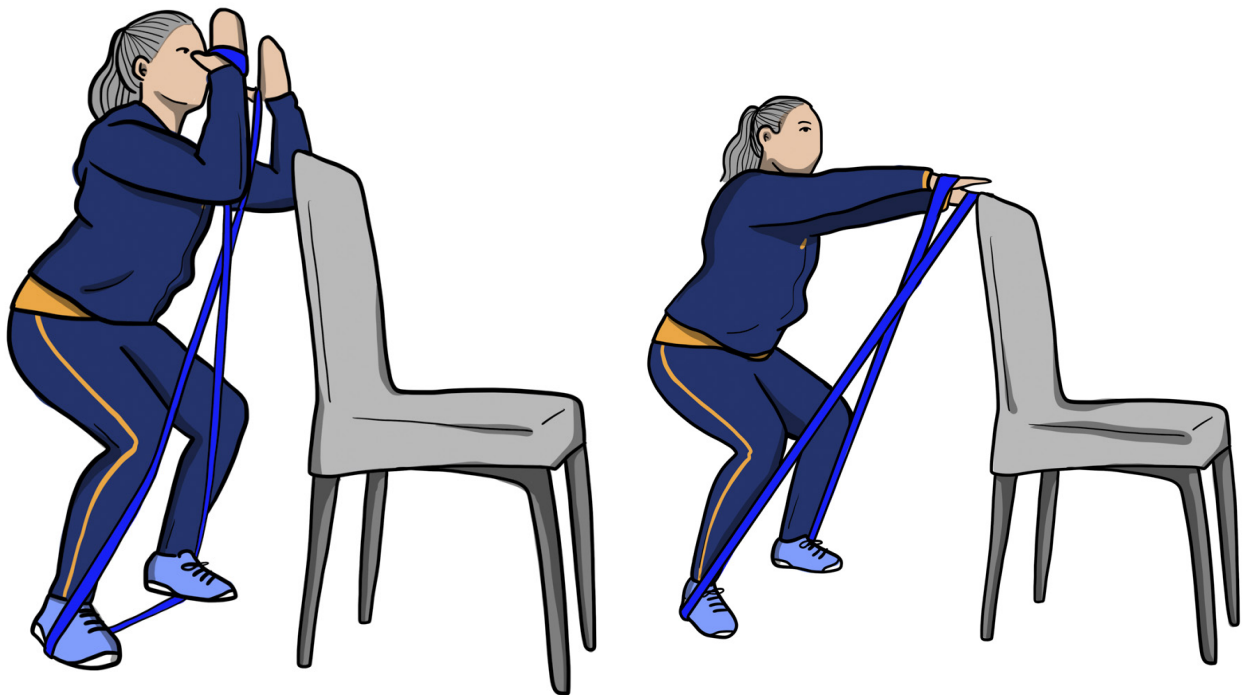
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad cambiando de posición la banda circular, y colocándola a la altura de los tobillos.

Mantén la posición 30 segundos, repite con la pierna izquierda. Realiza 3 repeticiones por cada pierna hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 3

5.- Sentadilla con banda

1



Posición inicial: Separa los pies al ancho de los hombros, flexionando levemente caderas y rodillas con el tronco ligeramente hacia anterior. Con ambas manos tomar los extremos de la banda, cruzándola por delante del cuerpo.

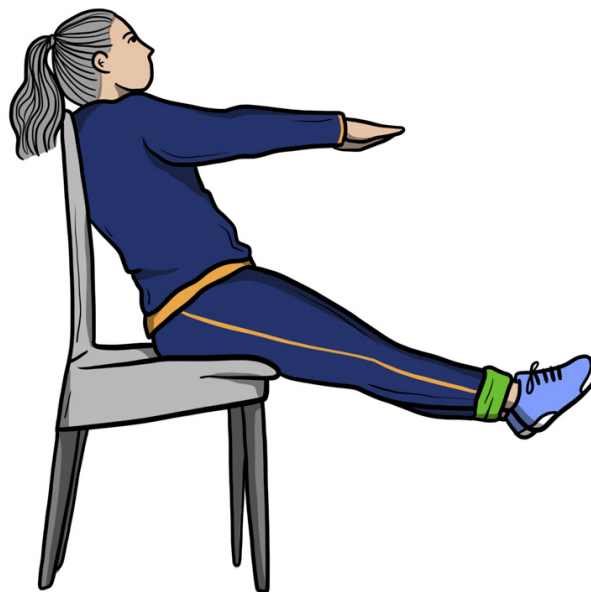
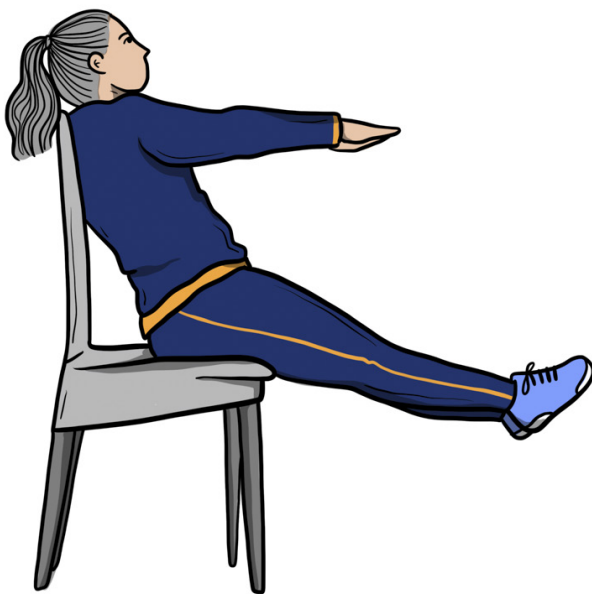
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad extendiendo los codos.

Mantén la posición 30 segundos. Realiza 6 repeticiones en total.

SEMANA 4

1.- Abdominales en silla

1



42

Posición inicial: Sentado en el borde la silla, inclina el tronco hacia atrás tocando levemente el respaldo con ambos pies apoyados en el suelo. Mantén los brazos elevados a la altura de los hombros con los codos extendidos y palmas mirando hacia abajo.

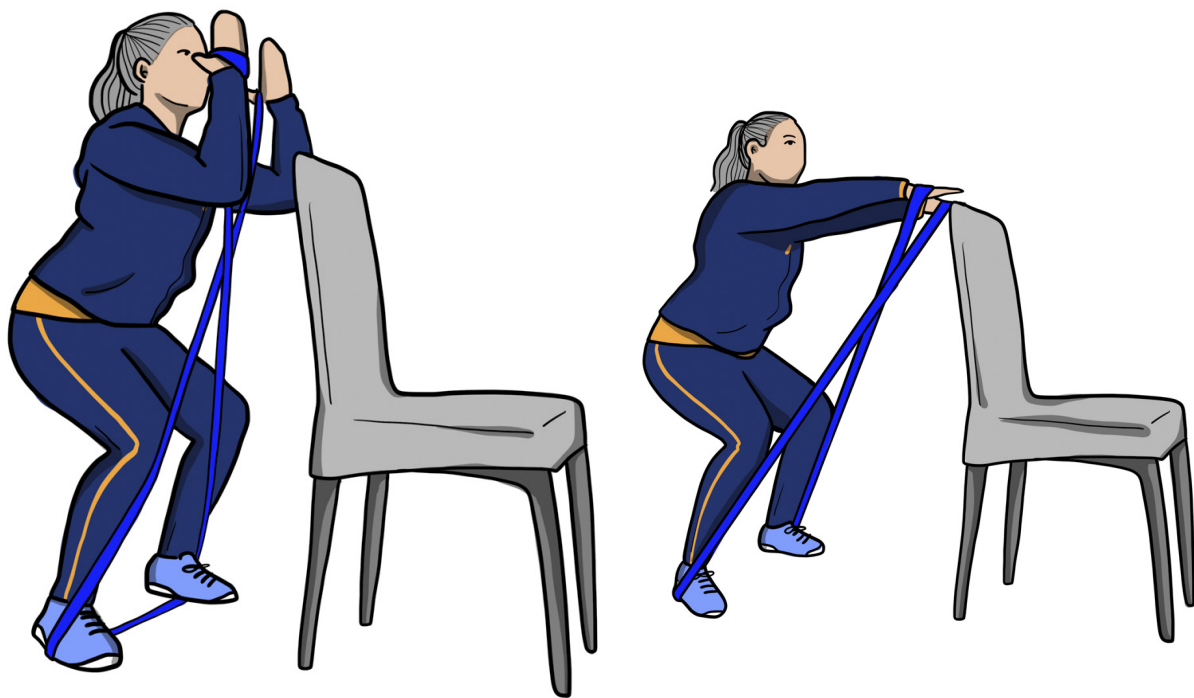
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en los tobillos y genera resistencia separando ligeramente las piernas.

Mantén la posición 30 segundos, y baja las piernas apoyando los pies en el suelo. Realiza 3 repeticiones hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 4

2.- Sentadilla con banda

1



Posición inicial: Separa los pies a la altura de los hombros, flexionando levemente las caderas y rodillas y lleva el tronco ligeramente hacia anterior.

Con ambas manos tomar los extremos de la banda, cruzándola por delante del cuerpo.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad extendiendo los codos.

Mantén la posición 30 segundos. Realiza 6 repeticiones en total.

SEMANA 4

3.- Resistiendo de pie

1



Posición inicial: Posición de pie, separa las piernas al ancho de hombros pisando la banda elástica. Toma la banda con cada mano por sus extremos por delante del cuerpo.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, adelanta uno de los pies mientras mantienes los codos estirados, resistiendo la posición.

Mantén la posición 30 segundos. Realiza 6 repeticiones en total.

SEMANA 4

4.- Rotaciones de tronco con banda

1



2



Posición inicial: Sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo. Coloca la banda circular alrededor de tus muñecas manteniendo los codos flexionados en posición de guardia alta como se muestra en la imagen.

Ejercicio: Rota el tronco hacia el lado izquierdo, resistiendo la posición de los brazos, sin juntarlos ni bajarlos, vuelve la centro y rota hacia el otro lado.

Mantén la posición 30 segundos, repita la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 4

4.- Rotaciones de tronco con banda



46

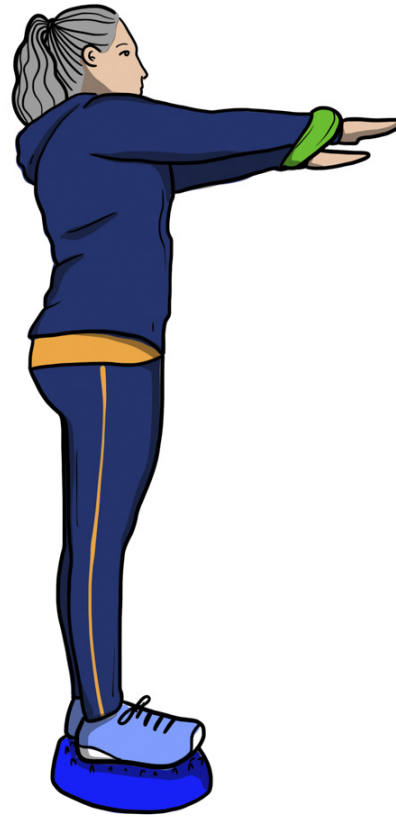
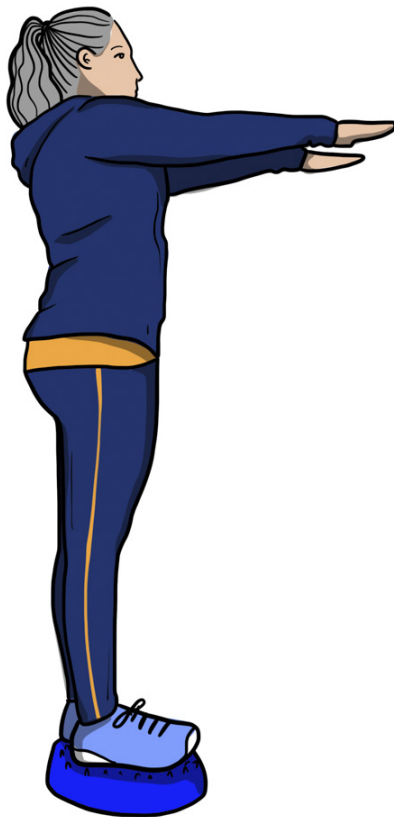
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en las manos separándolas y generando resistencia en la banda.

Mantén la posición 30 segundos, repita la rotación hacia el lado izquierdo. Realiza 3 repeticiones por lado hasta acumular 6 repeticiones en total.

SEMANA 4

5.- Resistiendo de pie con disco

1



Posición inicial: En posición de pie sobre el disco, mantener brazos a los lados sin perder el equilibrio.

Ejercicio: Luego eleva ambos brazos a la altura de los hombros manteniendo los codos extendidos.





















Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en las muñecas separándolas y generando resistencia en la banda.

Mantén la posición 30 segundos.
Realizar 6 repeticiones en total.

INSTRUCCIONES CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO

Instrucciones

1. Registra en este cuaderno tu avance colocando un tic **✓** a cada ejercicio que finalices o con una cruz **X** si no fue realizada, de la siguiente manera:

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento	✓				
	1. Sentado con banda en los pies	✓				
	2. Rotaciones de tronco con banda	✓				
	3. Sentado con bandas en caderas	X				
	4. Fortalecimiento posterior de cadera	✓				
	Elongaciones	X				
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)	4				
	Nivel de satisfacción	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

Comentarios _____

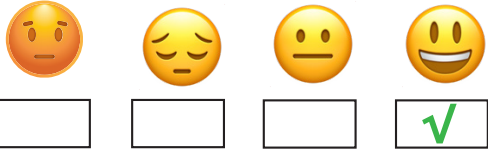
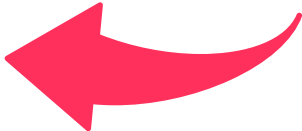
INSTRUCCIONES CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO

Instrucciones

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























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



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

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 1 de ejercicio físico

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Sentado con banda en los pies					
	2. Rotaciones de tronco con banda					
	3. Sentado con bandas en caderas					
	4. Fortalecimiento posterior de cadera					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 2 de ejercicio físico

Semana 2		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Rotaciones de tronco con banda					
	2. Abdominales en silla					
	3. Fortalecimiento posterior de cadera					
	4. Fortalecimiento lateral de cadera					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 3 de ejercicio físico

Semana 3		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Sentado con banda en caderas					
	2. abdominales en silla					
	3. Resistiendo de pie					
	4. Fortalecimiento lateral de cadera					
	5. Sentadilla con banda					
	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"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

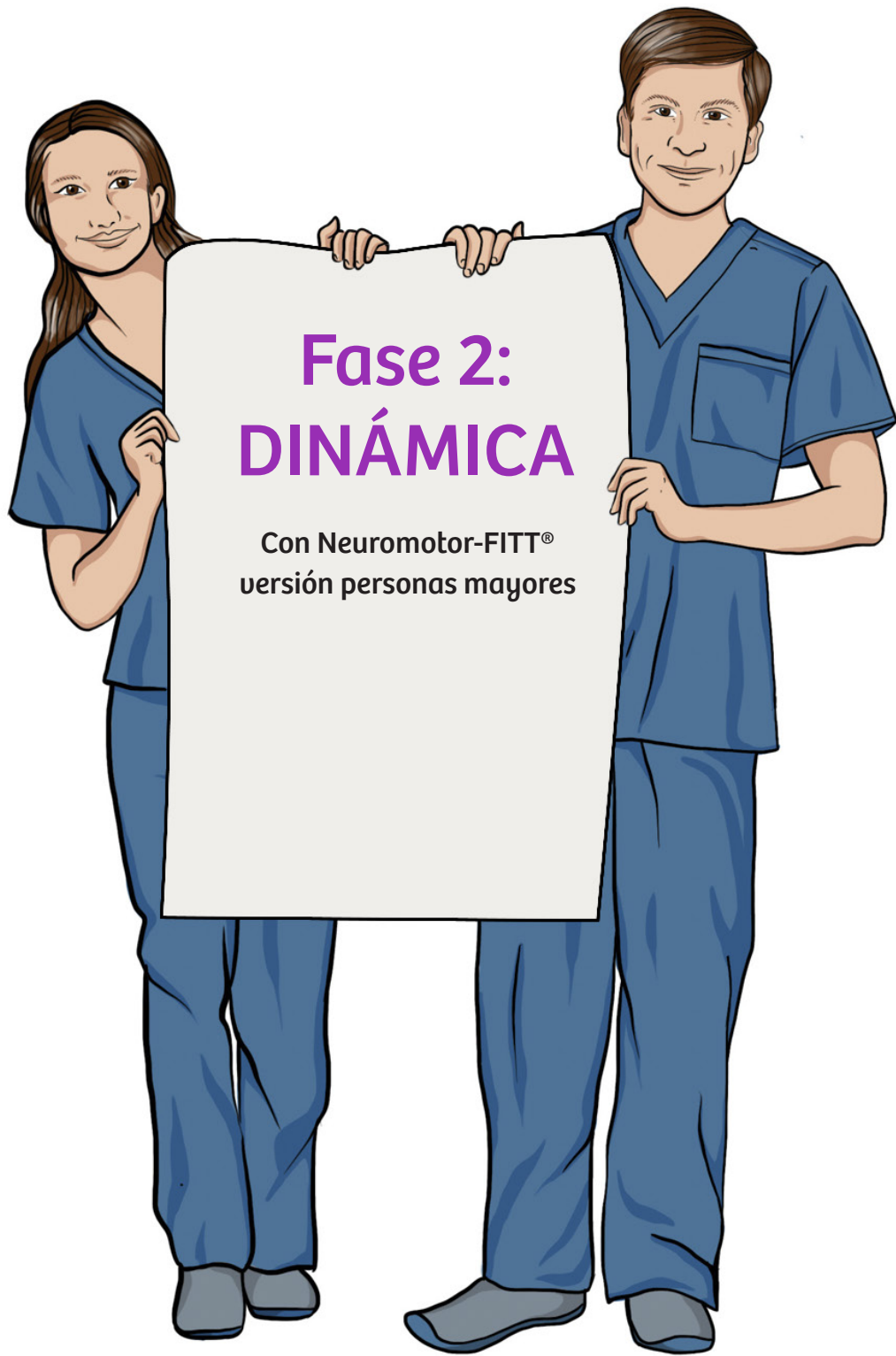
Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO

Calendario Semana 4 de ejercicio físico

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Abdominales en silla					
	2. Sentadilla con banda					
	3. Resistiendo de pie					
	4. Rotaciones de tronco con banda					
	5. resistiendo de pie con disco					
	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"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

Comentarios _____



Fase 2: DINÁMICA

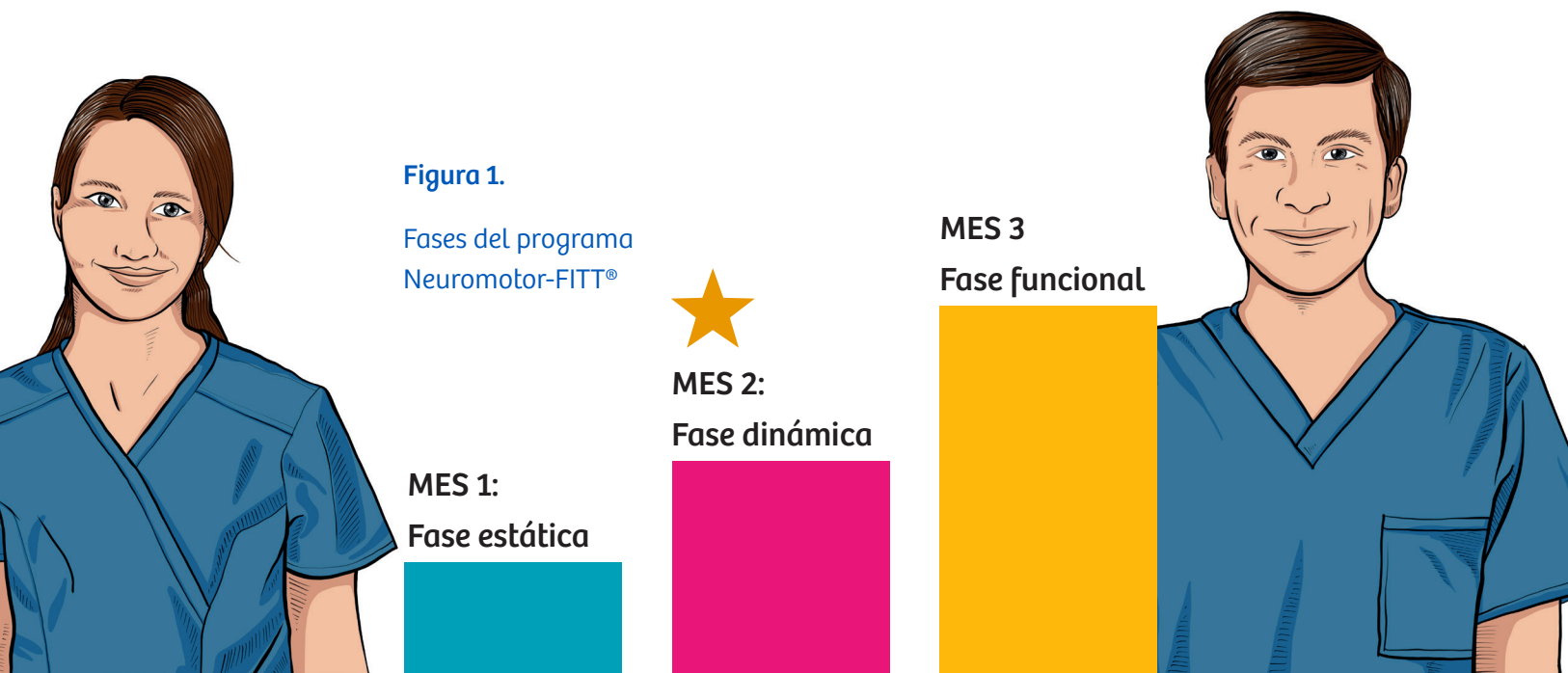
Con Neuromotor-FITT®
versión personas mayores

FASE 2: DINÁMICA

Hoy iniciamos la Fase 2, centrada en la mejora del uso de extremidades superiores e inferiores, esenciales para realizar cualquier movimiento, traslados y transferencias de tu vida: ¡Te invitamos a mantenerte en movimiento! Y esperamos poder acompañarte en los días que se mantenga esta cuarentena.

Nicole Fritz y María Cristina Flores,
Creadoras de Neuromotor-FITT®

56

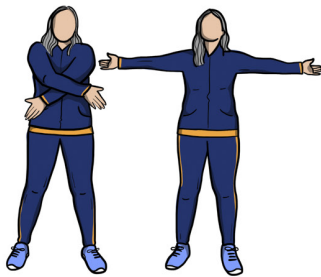


EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO BRAZOS Y TRONCO

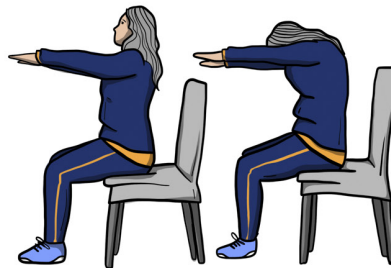
Esta rutina de ejercicios de calentamiento debes realizarla siempre antes de iniciar los ejercicios diarios durante las siguientes 4 semanas.

Realiza 10 repeticiones de cada uno de estos movimientos.

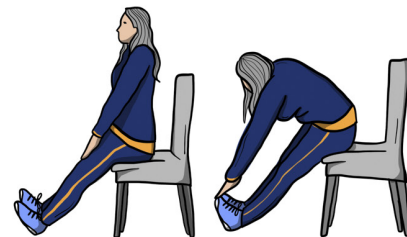
1



2



3



De pie, con las piernas separadas al ancho de los hombros, abrir y cruzar los brazos delante del cuerpo.

Sentado en una silla eleva ambos brazos a la altura de los hombros y lleva la cabeza entre los brazos encorvando ligeramente el dorso.

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

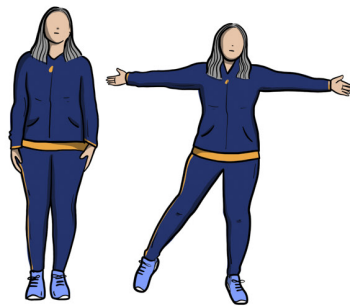
Realiza 10 repeticiones de cada uno de estos movimientos.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PIERNAS Y PIES

1



2



3



58

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

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

Sentado en una silla, levántate y siéntate de la silla.

Realiza 10 repeticiones de cada uno de estos movimientos.

SEMANA 1

1.- Remo inclinado en silla



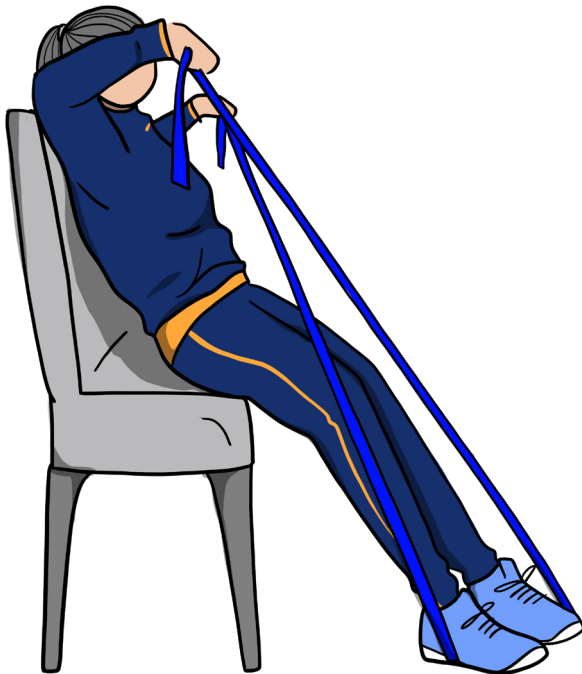
Posición inicial: Sentado en la silla, coloca la banda elástica por debajo de tus pies tomando cada extremo con las manos y cruzando la banda como se muestra en la imagen.

Ejercicio: Cruza la banda elástica y toma los extremos con los brazos extendidos, luego traccionala hasta llevarla a la altura de tu pecho por 2 segundos y vuelve a la posición inicial lentamente.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 1

1.- Remo inclinado en silla



60

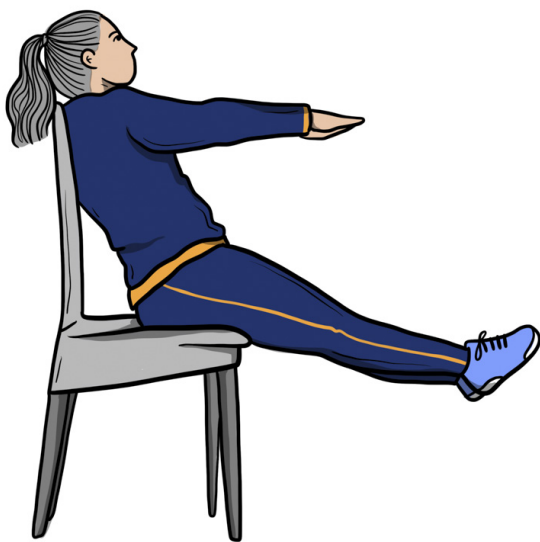
Si el ejercicio te resultó fácil, siéntate lo más cercano al borde de la silla e inclina el tronco hacia atrás sin tocar el respaldo de la silla

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 1

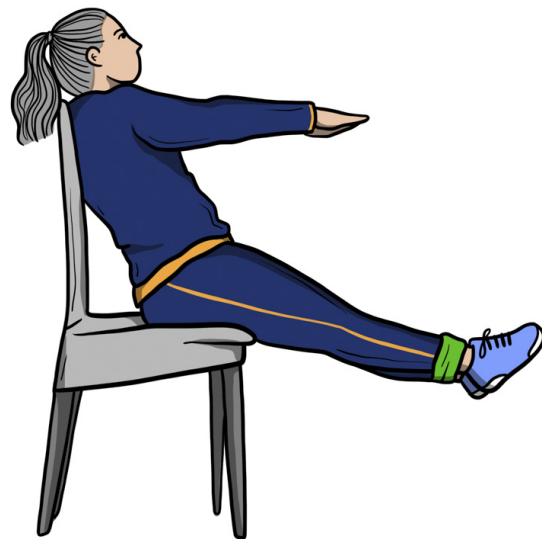
2.- Abdominales en silla

1



Posición inicial:

Sentado en el borde la silla, inclina el tronco hacia atrás tocando levemente el respaldo, ambos pies apoyados en el suelo, mantén los brazos con los codos extendidos a la altura del pecho con las palmas mirando hacia el suelo.



Ejercicio:

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda circular en los tobillos sin que se junten tus pies generando resistencia cuando eleves los pies.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 1

3.- Marcha del enano

1



2



Posición inicial:

Separa los pies al ancho de tus hombros, flexiona levemente caderas y rodillas llevando el tronco ligeramente hacia anterior, con ambas manos cruzadas a la altura del pecho manteniendo los codos flexionados.

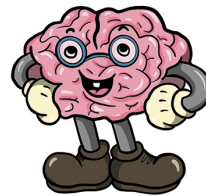
Ejercicio:

En la posición anterior realizar 2 pasos hacia adelante y 2 pasos hacia atrás.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 1

3.- Marcha del enano



¡Desafía tu cerebro!

mientras ejercitas dí en voz alta nombres de personas que empiecen con la letra A, ejemplo ANA.

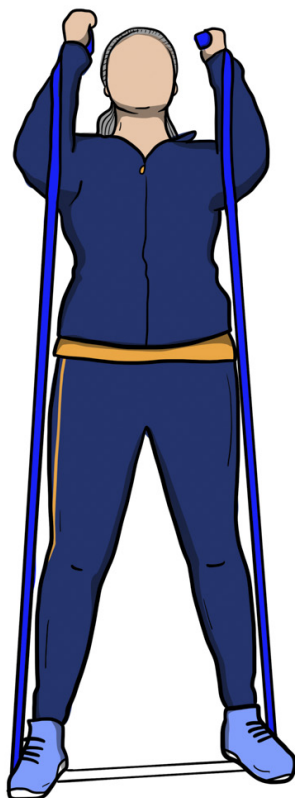
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar una banda circular a la altura de las rodillas separándolas y generando resistencia al avanzar.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

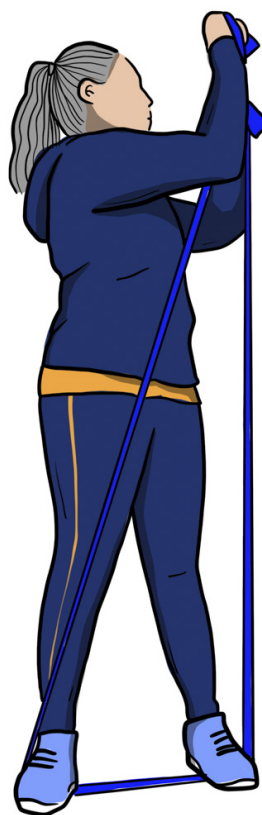
SEMANA 1

4.- Fortalecimiento de tronco

1



2



Posición inicial:

De pie, toma la banda elástica por los extremos pisando el centro y separando las piernas al ancho de hombros.

Tracciona la banda elástica posicionando tus brazos en guardia alta (codos flexionados a la altura del pecho).

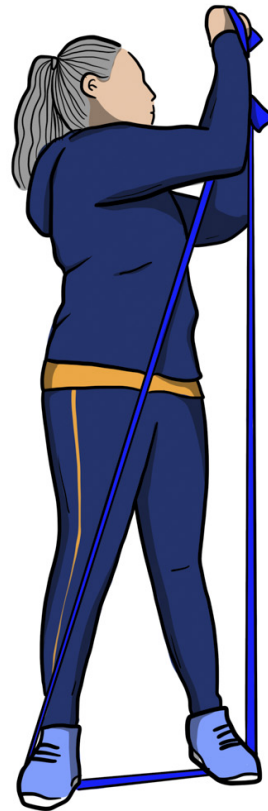
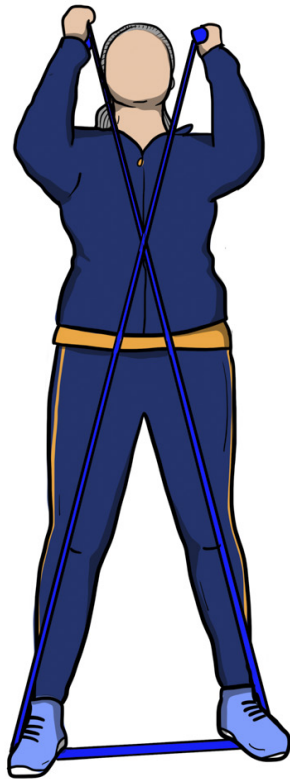
Ejercicio:

Desde la posición inicial y sin bajar los brazos, rota el tronco y cabeza hacia la derecha, vuelve lentamente al centro y rota hacia la izquierda, repite lentamente.

Realiza 10 repeticiones por cada lado hasta acumular 30 repeticiones.

SEMANA 1

4.- Fortalecimiento de tronco



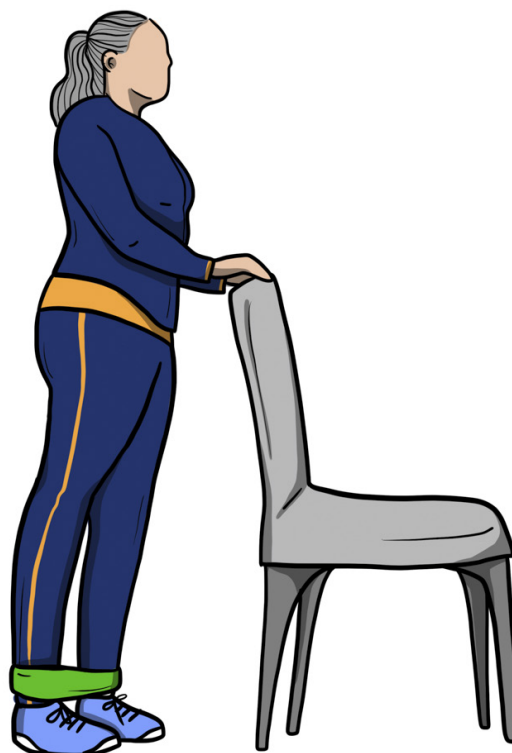
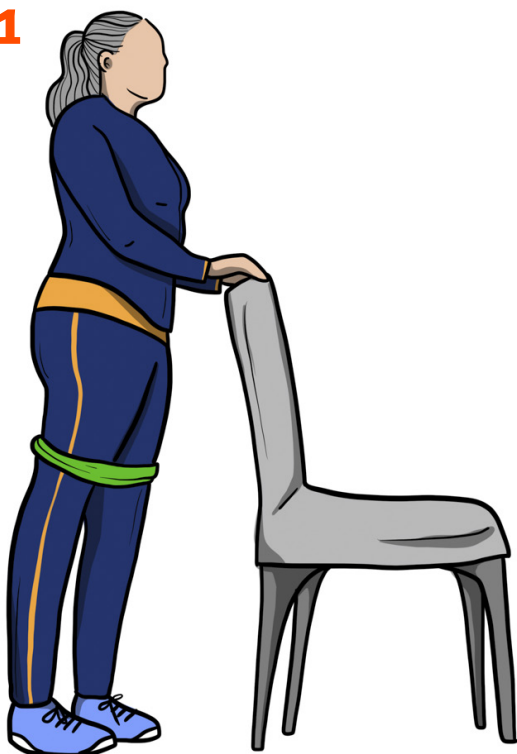
Si el ejercicio anterior, te resulta fácil, cruza la banda elástica.

Realiza 10 repeticiones por cada lado hasta acumular 30 repeticiones.

SEMANA 1

4.- Fortalecimiento lateral de cadera

1



Posición inicial:

Con ambos pies separados a la altura de los hombros, apóyate con ambas manos en el respaldo de una silla.

Ejercicio:

Separa la pierna hacia el lado con la rodilla extendida y luego vuelve a juntar las piernas, sin que el pie se apoye en el piso.

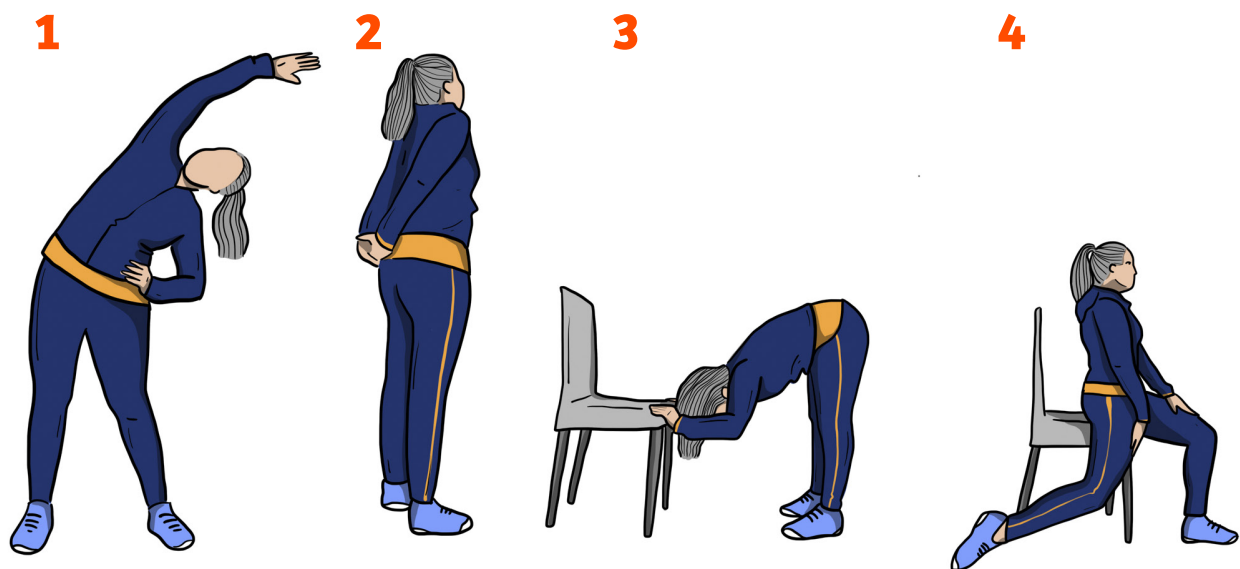
Realízalo primero con una extremidad, luego con la otra.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad colocando una banda circular a la altura de los tobillos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

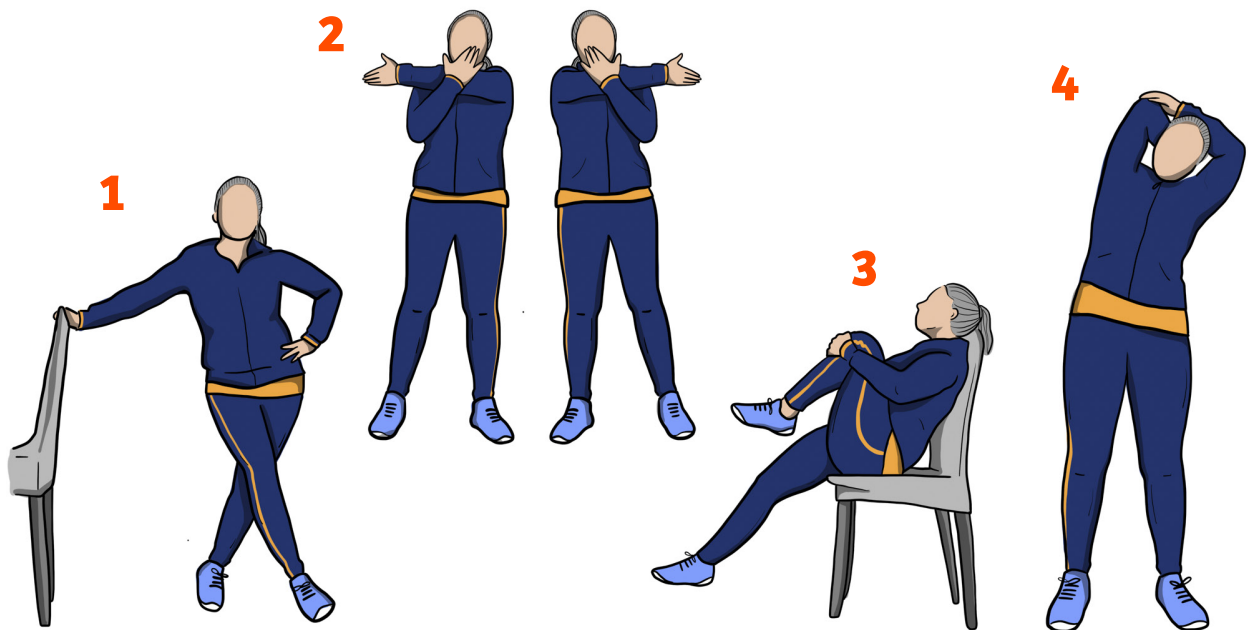
Esta rutina de ejercicios de elongación debes realizarla siempre al finalizar los ejercicios diarios. Mantén las posiciones indicadas en las fotografías.



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

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

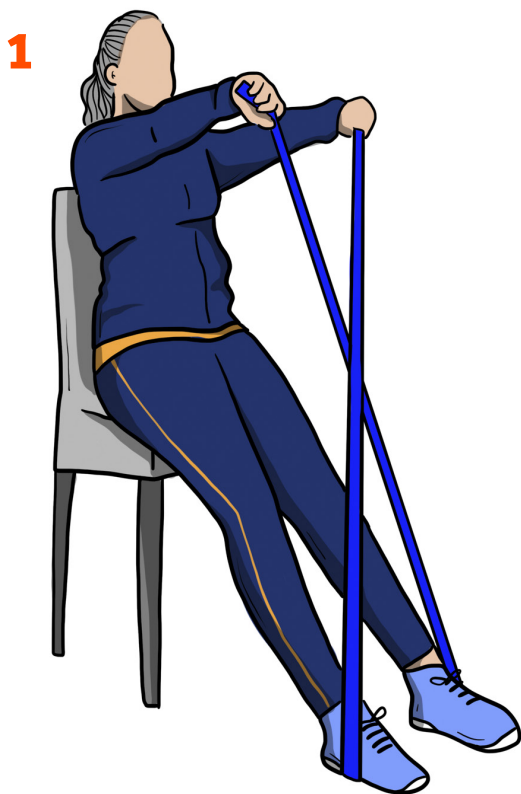
Mantén las posiciones indicadas en las fotografías.



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

SEMANA 2

1.- Remo inclinado en silla



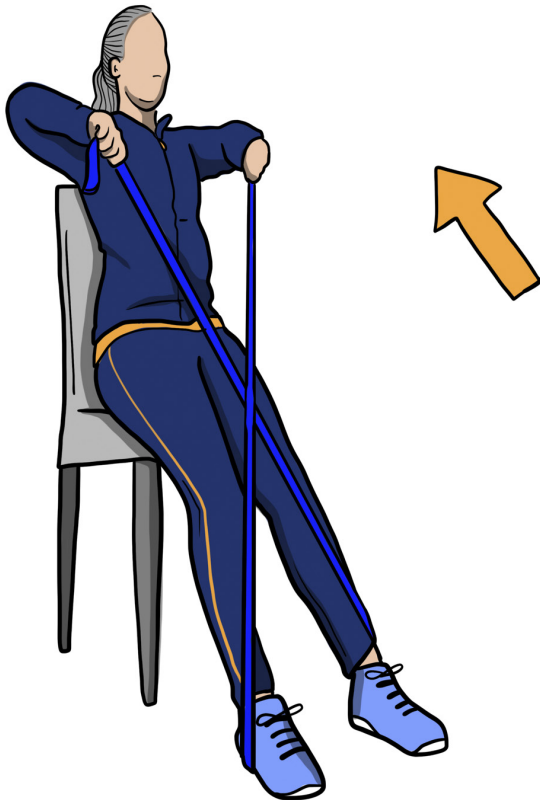
Posición inicial: Sentado en la silla, coloca la banda elástica por debajo de tus pies tomando cada extremo con las manos y cruzando la banda como se muestra en la imagen.

Ejercicio: Cruza la banda elástica y toma los extremos con los brazos extendidos, luego traccionala hasta llevarla a la altura de tu pecho por 2 segundos y vuelve a la posición inicial lentamente.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

1.- Remo inclinado en silla



70

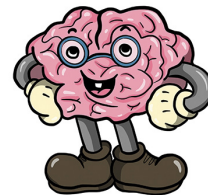
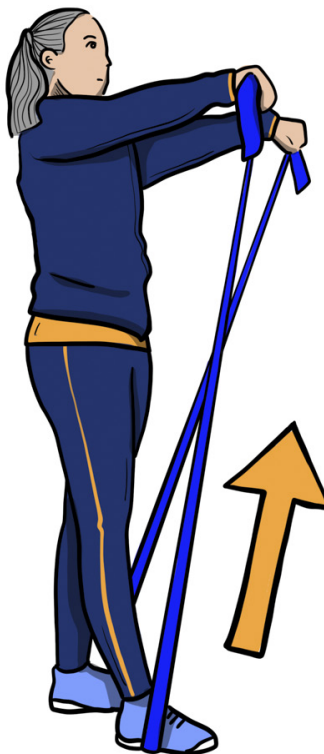
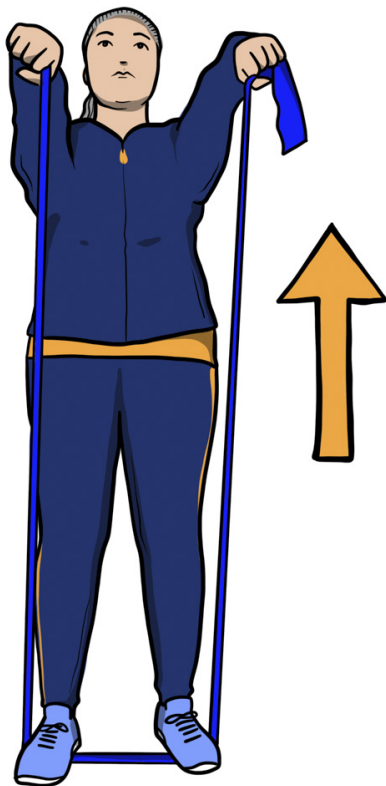
Si el ejercicio te resultó fácil, siéntate lo más cercano al borde de la silla e inclina el tronco hacia atrás sin tocar el respaldo de la silla

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

2.- Elevaciones en posición de pie

1



¡Desafía tu cerebro!

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, posiciona los pies uno delante del otro y tracciona la banda elástica.

Posición inicial: Posición de pie, con las piernas separadas al ancho de caderas pisa la banda elástica y toma los extremos con ambas manos delante del cuerpo, manteniendo los brazos por delante de las caderas.

Ejercicio: Tracciona la banda con los codos extendidos elevandolos a la altura de los hombros, luego baja y repite.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, posiciona los pies uno delante del otro y tracciona la banda elástica

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

3.- Marcha del enano

1



2



72

Posición inicial: Pies separados al ancho de los hombros, flexiona levemente las caderas y rodillas, lleva el tronco ligeramente hacia anterior manteniendo ambas manos con los dedos entrelazados a la altura del pecho, manteniendo los codos flexionados y elevados.

Ejercicio: En la posición anterior, realizar 2 pasos amplios hacia adelante y 2 pasos hacia atrás.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

3.- Marcha del enano

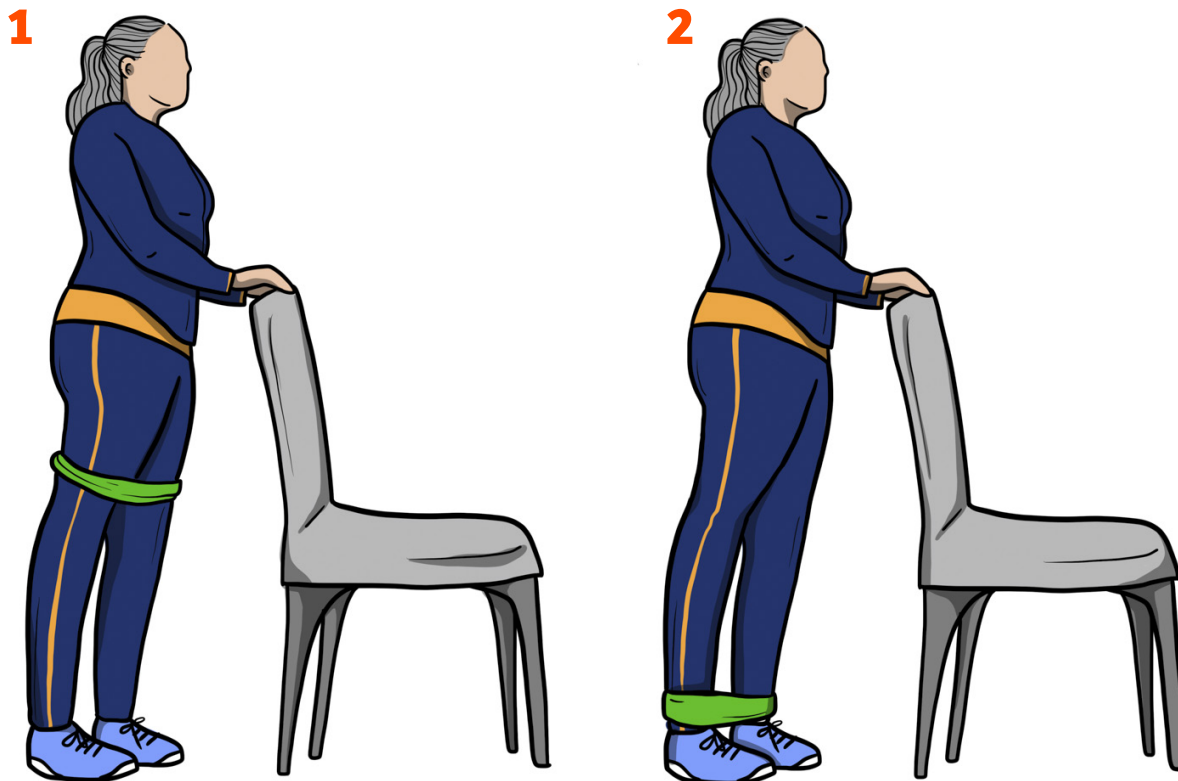


Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar una banda circular a la altura de las rodillas.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

4.- Fortalecimiento lateral de cadera



74

Posición inicial: Con ambos pies separados a la altura de los hombros, apóyate con ambas manos en el respaldo de una silla.

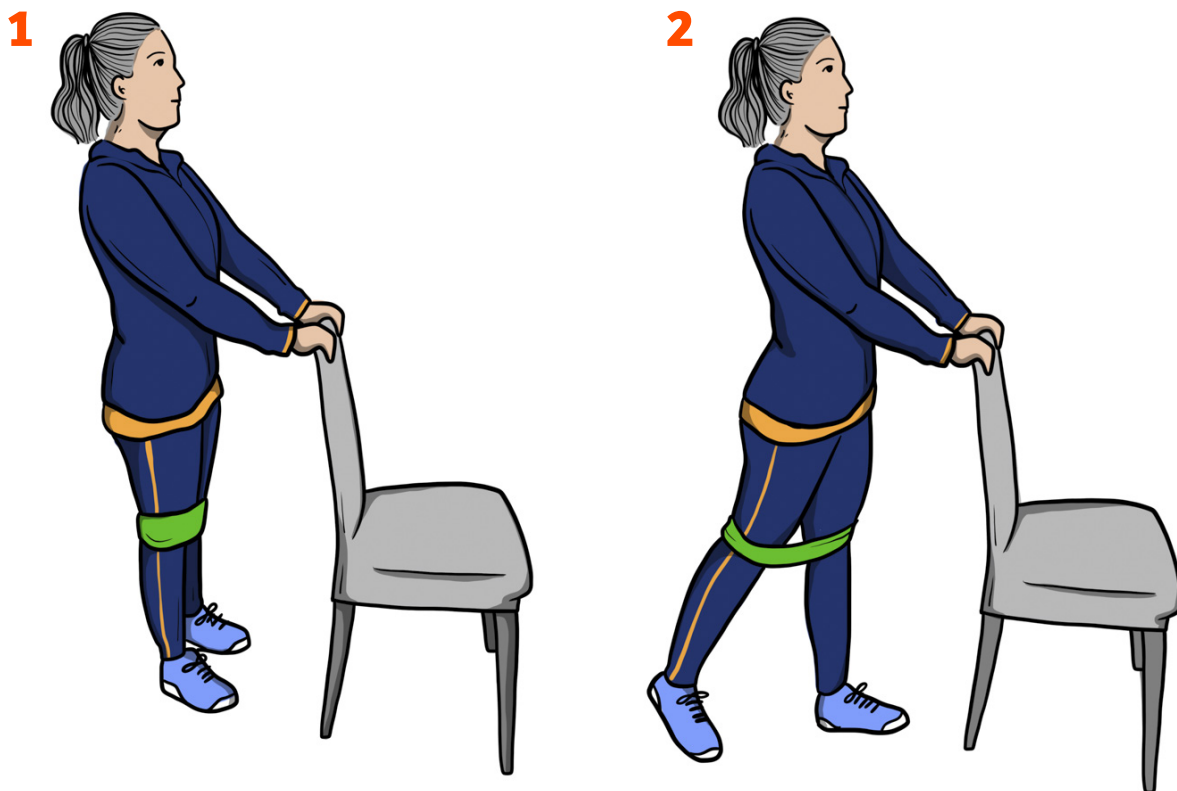
Ejercicio: Separa la pierna hacia el lado con la rodilla extendida y luego junta las piernas evitando tocar el piso con el pie. Primero con una extremidad, luego con la otra.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad colocando una banda circular a la altura de los tobillos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 2

5.- Fortalecimiento posterior de cadera



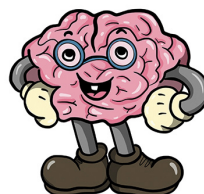
Posición inicial: Con ambos pies separados al ancho de hombros, coloca la banda elástica circular a la altura de las rodillas, apóyate con ambas manos en el respaldo de una silla

Ejercicio: Lleva la pierna hacia atrás con la rodilla extendida y luego regresa, sin que el pie toque el suelo. Primero con una extremidad, luego con la otra.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 2

5.- Fortalecimiento posterior de cadera



¡Desafía tu cerebro!

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, posiciona los pies uno delante del otro y tracciona la banda elástica

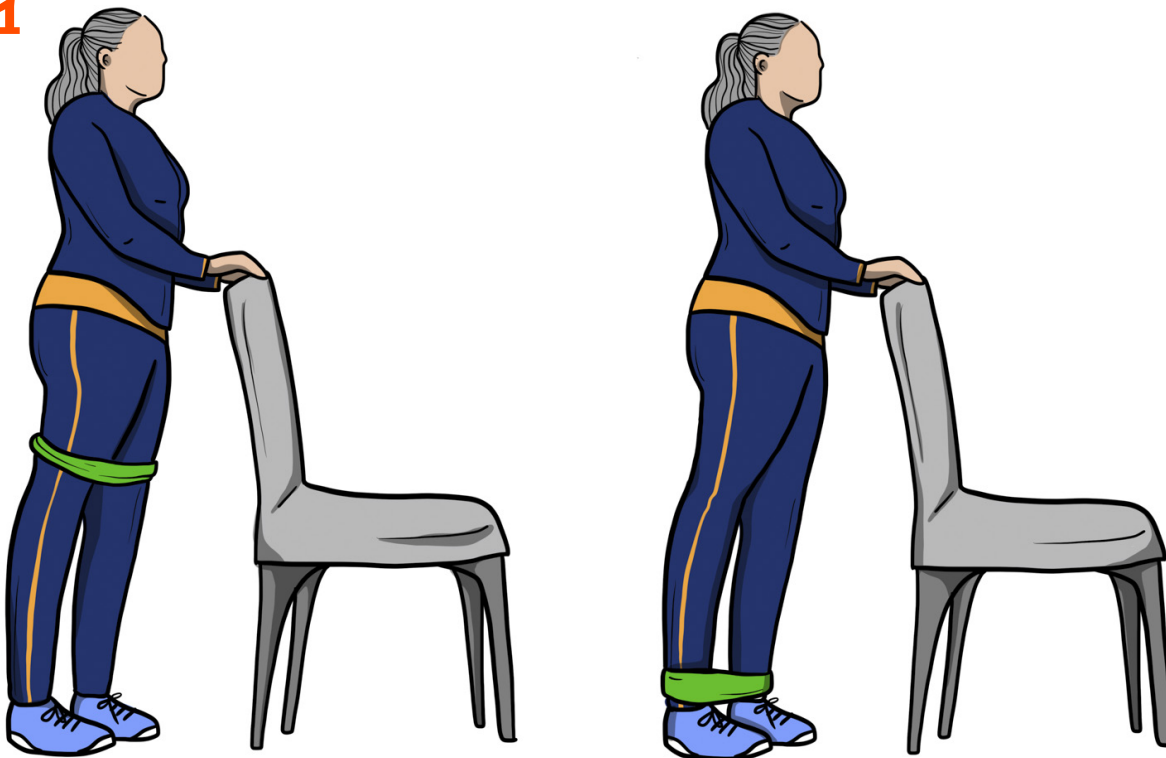
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad colocando una banda circular a la altura de los tobillos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 3

1.- Fortalecimiento lateral de cadera

1



Posición inicial: Con ambos pies separados a la altura de los hombros, apóyate con ambas manos en el respaldo de una silla.

Ejercicio: Separa la pierna hacia el lado con la rodilla extendida y luego junta las piernas evitando tocar el piso con el pie. Primero con una extremidad, luego con la otra.

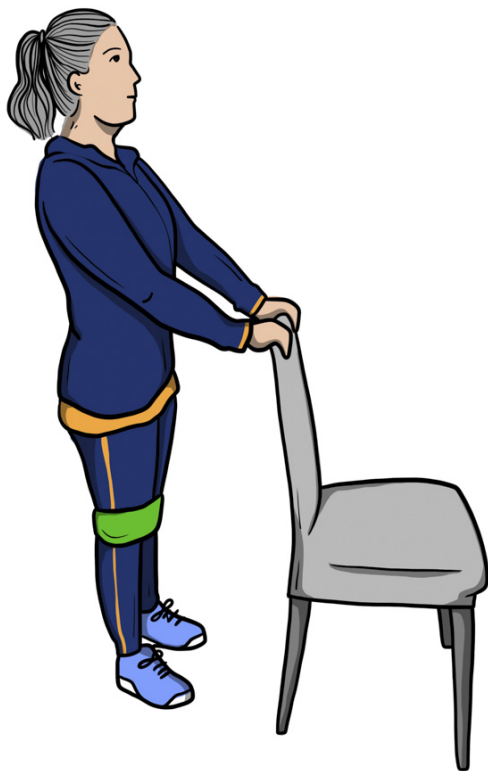
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad colocando una banda circular a la altura de los tobillos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 3

2.- Fortalecimiento posterior de cadera

1



2



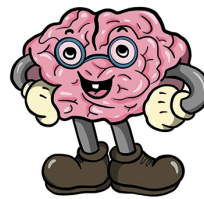
Posición inicial: Con ambos pies separados al ancho de hombros, coloca la banda elástica circular a la altura de las rodillas, apóyate con ambas manos en el respaldo de una silla

Ejercicio: Lleva la pierna hacia atrás con la rodilla extendida y luego regresa, sin que el pie toque el suelo. Primero con una extremidad, luego con la otra.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 3

2.- Fortalecimiento posterior de cadera



¡Desafía tu cerebro!

mientras ejercitas suma de 3 en 3 partiendo desde el número 9, ejemplo: 9, 12, 15,etc

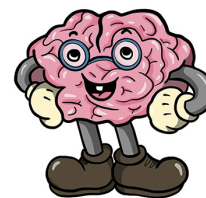
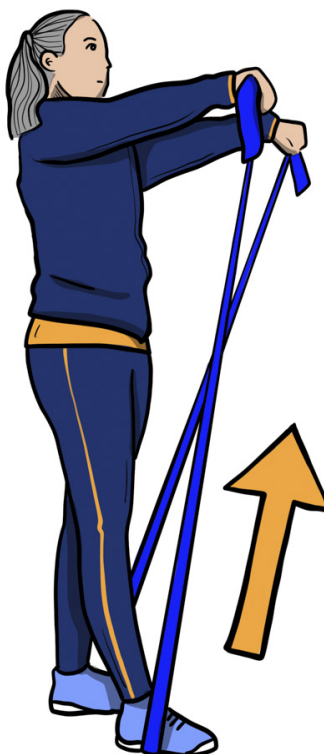
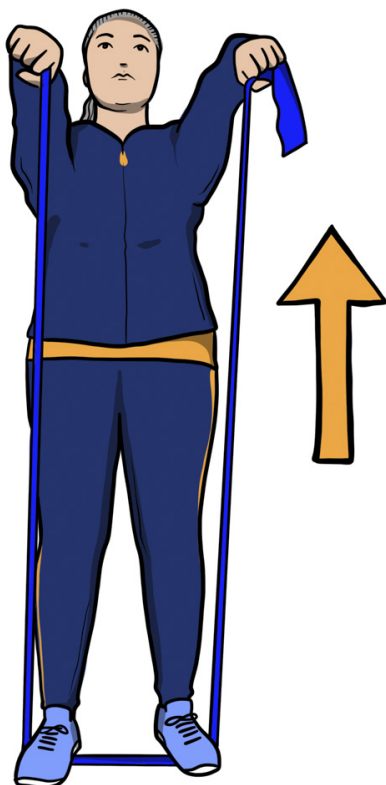
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar dificultad colocando una banda circular a la altura de los tobillos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 3

3.- Elevaciones en posición de pie

1



¡Desafía tu cerebro!
mientras ejercitas
nombra artículos de
tu hogar que sirvan
para limpiar.

Posición inicial: Posición de pie, con las piernas separadas al ancho de caderas pisa la banda elástica y toma los extremos con ambas manos delante del cuerpo, manteniendo los brazos por delante de las caderas.

Ejercicio: Tracciona la banda con los codos extendidos elevandolos a la altura de los hombros, luego baja y repite.
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, posiciona los pies uno delante del otro y tracciona la banda elástica.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 3

4.- Marcha del cangrejo

1



2



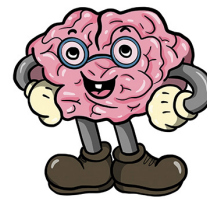
Posición inicial: Pies separados al ancho de los hombros, flexiona levemente caderas y rodillas y lleva el tronco ligeramente hacia anterior, manteniendo con ambas manos con los dedos cruzados a la altura del pecho y codos flexionados ligeramente elevados.

Ejercicio: En la posición anterior realizar 2 pasos hacia la derecha y 2 hacia la izquierda.

Realiza 3 series de 10 repeticiones para cada lado.

SEMANA 3

4.- Marcha del cangrejo



¡Desafía tu cerebro!
mientras ejercitas dí en voz alta
los ingredientes que tiene el
CHARQUICÁN.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar una banda circular a la altura de las rodillas.

Realiza 3 series de 10 repeticiones para cada lado.

SEMANA 3

5.- Remo vertical



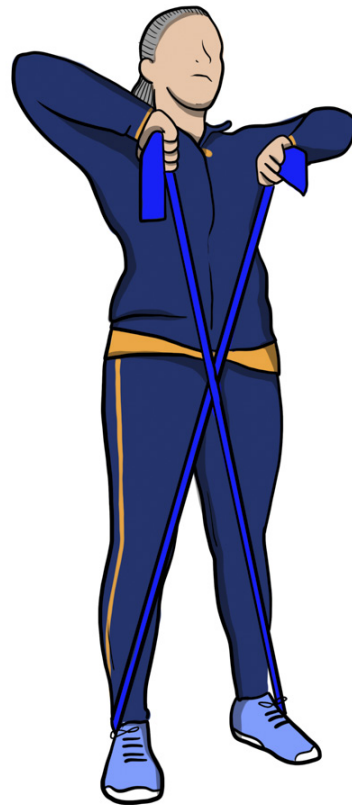
Posición inicial: De pie, toma los extremos de la banda elástica mientras pisas la parte media con ambos pies, luego los separas al ancho de las caderas y mantienes esa posición.

Ejercicio: Tracciona la banda elástica desde la altura de la cadera al pecho, elevando los codos hacia afuera.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 3

5.- Remo vertical



84

Puedes agregar dificultad cruzando la banda elástica.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 4

1.- Remo vertical



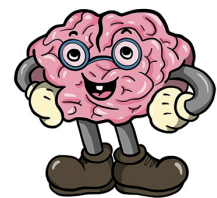
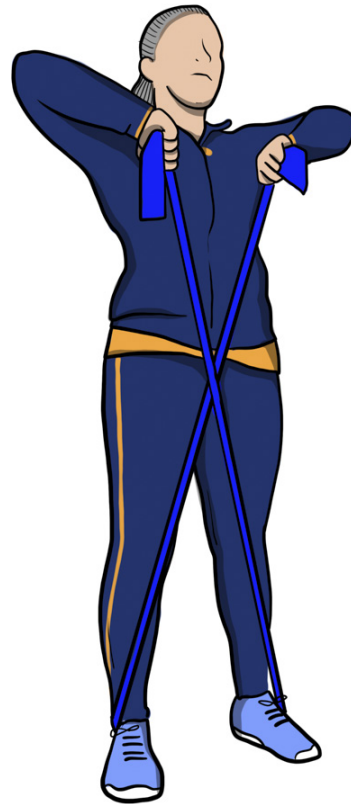
Posición inicial: De pie, toma los extremos de la banda elástica mientras pisas la parte media con ambos pies, luego los separas al ancho de las caderas y mantienes esa posición.

Ejercicio: Tracciona la banda elástica desde la altura de la cadera al pecho, elevando los codos hacia afuera.

Realiza 3 series de 10 repeticiones para cada lado.

SEMANA 4

1.- Remo vertical



¡Desafía tu cerebro!
mientras ejercitas
nombra frutas o ver-
duras de color verde.

Puedes agregar dificultad cruzando la banda elástica.

Realiza 3 series de 10 repeticiones para cada lado.

SEMANA 4

2.- Rascado de espalda

1



2



Posición inicial: De pie, toma los extremos de la banda elástica y colócala en tu espalda, manteniendo el brazo derecho a la altura de tu nuca, mientras que el brazo izquierdo se flexiona por detrás de tu espalda a la altura de la zona lumbar.

Ejercicio: Deja fija mano que se encuentra en tu zona lumbar mientras estiras el codo de la mano sobre tu cabeza, realiza 10 repeticiones y cambia de posición tus brazos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones con cada brazo.

SEMANA 4

2.- Rascado de espalda



88

Para aumentar la dificultad puedes flexionar cadera y rodilla mientras realizas el ejercicio.

Realiza 3 series de 10 repeticiones con cada brazo.

SEMANA 4

3.- Marcha del cangrejo

1



2



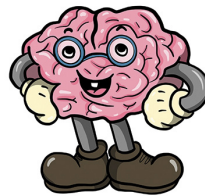
Posición inicial: Pies separados al ancho de los hombros, flexiona levemente caderas y rodillas y lleva el tronco ligeramente hacia anterior, manteniendo con ambas manos con los dedos cruzados a la altura del pecho y codos flexionados ligeramente elevados.

Ejercicio: En la posición anterior realizar 2 pasos hacia la derecha y 2 hacia la izquierda.

Realiza 3 series de 10 repeticiones para cada lado.

SEMANA 4

3.- Marcha del cangrejo



¡Desafía tu cerebro!
mientras ejercitas deletrea
tu nombre completo sin
nombrar las vocales.

90

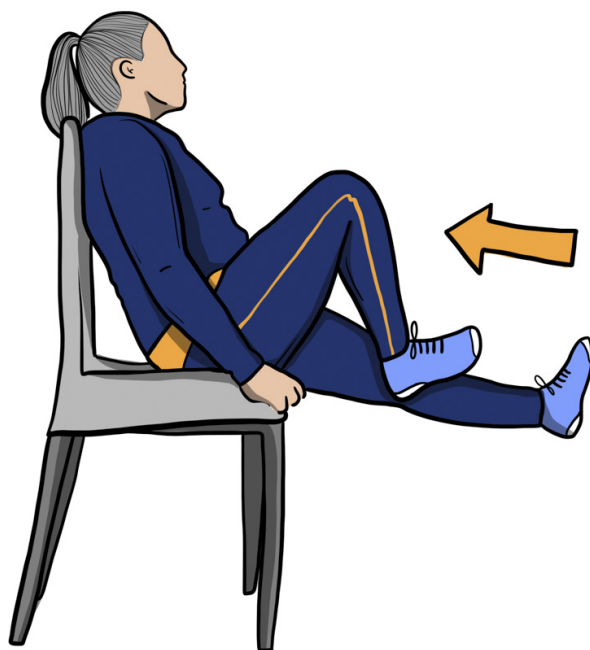
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes agregar una banda circular a la altura de las rodillas.

Realiza 3 series de 10 repeticiones para cada lado.

SEMANA 4

4.- Bicicleta en silla

1



Posición inicial: Sentado en el borde la silla, inclina el tronco hacia atrás tocando levemente el respaldo, ambos pies apoyados en el suelo, toma con ambas manos el borde del asiento de la silla.

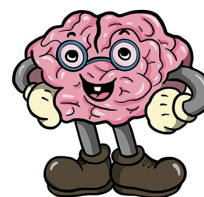
Ejercicio: Sentado en el borde la silla, inclina el tronco hacia atrás tocando levemente el

2



respaldo, ambos pies apoyados en el suelo, toma con ambas manos el borde del asiento de la silla.

Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca ambas manos en tus rodillas al realizar el ejercicio.



¡Desafía tu cerebro!

mientras ejercitas menciona la fecha de cumpleaños de tus familiares o amigos más cercanos.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 4

5.- Empuje al cielo



Posición inicial: Sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo. Coloca la banda por debajo de tus muslos, tomando la banda con ambas manos con codos flexionados.

Ejercicio: Extiende los codos, hacia arriba por sobre la cabeza generando resistencia en la banda.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 4

5.- Empuje al cielo























Si el ejercicio anterior te resulta fácil, coloca la banda debajo de los pies

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 1 de ejercicio físico

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Remo inclinado en silla					
	2. Abdominales en silla					
	3. Marcha del enano					
	4. Fortalecimiento de tronco					
	5. Fortalecimiento lateral de 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"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 2 de ejercicio físico

Semana 2		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Remo inclinado en silla					
	2. Elevaciones en posición de pie					
	3. Marcha del enano					
	4. Fortalecimiento lateral de cadera					
	5. Fortalecimiento posterior de cadera					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 3 de ejercicio físico

Semana 3		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Fortalecimiento lateral de cadera					
	2. Fortalecimiento posterior de cadera					
	3. Elevaciones en posición de pie					
	4. Marcha del cangrejo					
	5. Remo vertical					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>	  <input type="text"/> <input type="text"/>   <input type="text"/> <input type="text"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO

Calendario Semana 4 de ejercicio físico

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Remo vertical					
	2. rescado de espalda					
	3. Marcha del cangrejo					
	4. Bicicleta en silla					
	5. Empuje al cielo					
	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"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

Comentarios _____



Fase 3:
FUNCIONAL

Con Neuromotor-FITT®
versión personas mayores

FASE 3: FUNCIONAL

Hoy iniciamos la última etapa, **la Fase 3**, centrado en la mejora de las actividades funcionales, es decir relacionados con traslados, transferencias y actividades de la vida cotidianas.

¡Te invitamos a mantenerte en movimiento!
Y esperamos poder acompañarte en los días que se mantenga esta cuarentena.

Nicole Fritz y María Cristina Flores,
Creadoras de Neuromotor-FITT®

100



Figura 1.

Fases del programa
Neuromotor FITT

MES 1:
Fase estática



MES 2:
Fase dinámica



MES 3
Fase funcional



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO BRAZOS Y TRONCO

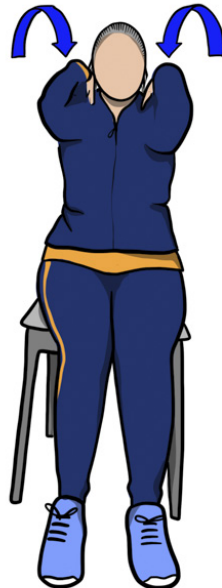
Esta rutina de ejercicios de calentamiento debes realizarla siempre antes de iniciar los ejercicios diarios durante las últimas 4 semanas.

1



Colocar las manos por delante de los hombros y dibujar círculos hacia atrás moviendo codos y hombros.

2



Manteniendo la posición inicial anterior, realiza círculos hacia adelante, intentando juntar los codos por delante del pecho.

3



Sentado en la silla con las manos en las rodillas, curvar y extender la espalda, inhalando y exhalando lentamente.

Realiza 10 repeticiones de cada uno de estos movimientos.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PIERNAS Y PIES

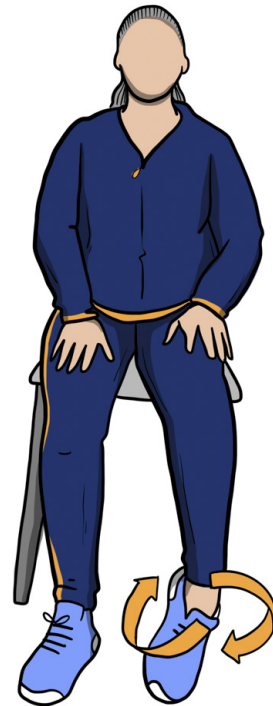
1



2



3



Apoyado con una mano en la silla, eleva una rodilla a la altura de la cadera y luego alterna a la rodilla contraria y repetir.

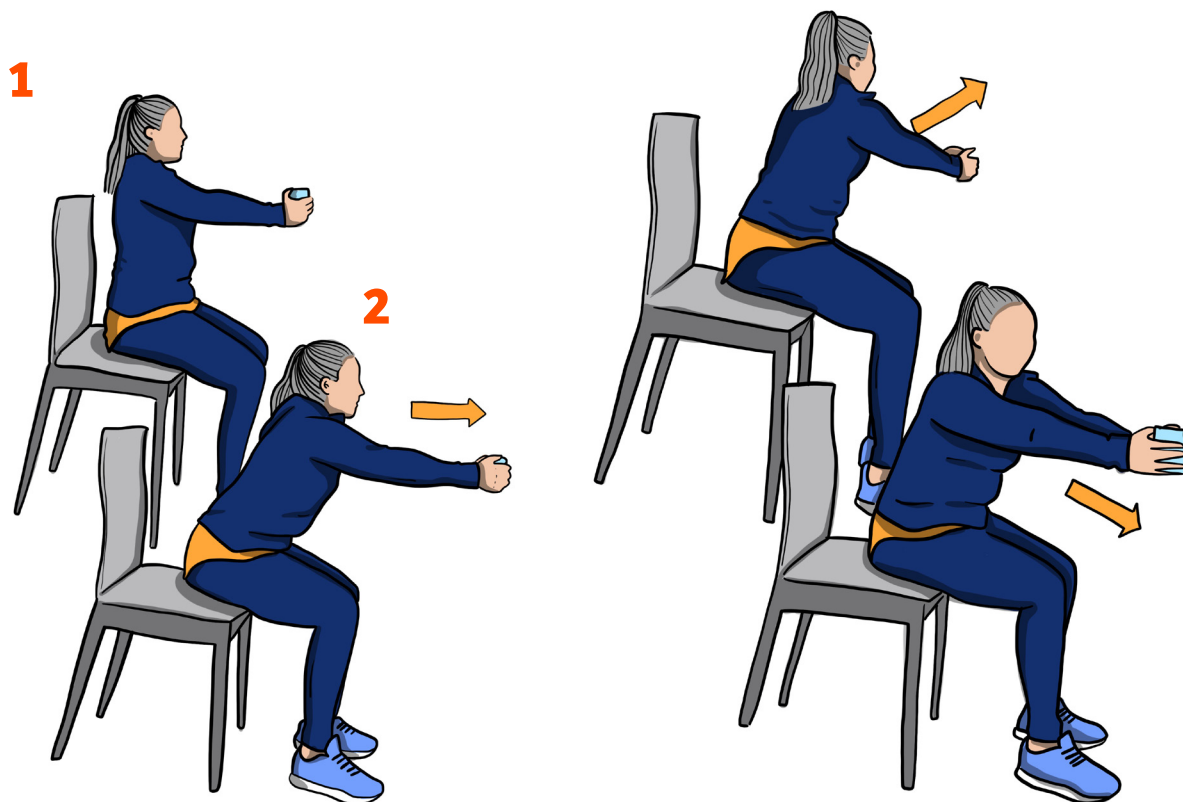
De pie, apoyando ambas manos en el respaldo de una silla, realizar punta de pies manteniendo la espalda recta.

Sentada en una silla, apoyar la punta de uno de los pies y realizar círculos con los tobillos, repetir con el pie contrario.

Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio.

SEMANA 1

1.- Alcances funcionales con vaso en mano



Posición inicial: Sentado con espalda recta sosteniendo un vaso con agua entre las manos a la altura del pecho, codos extendidos.

Ejercicio: Desplazar el vaso hacia adelante lo más lejano que se pueda, sin despegar los muslos de la silla y sin que se derrame el contenido, volver a la posición inicial.

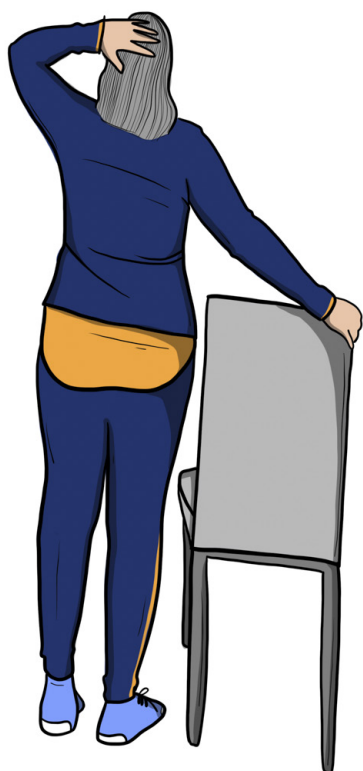
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes desplazar el vaso hacia un lado y adelante, en diagonal, sin rotar el tronco, volver al centro y realizar lo mismo hacia el otro lado.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 1

2.- Alcance de cuello y espalda

1



Posición inicial: De pie ubicado por detrás de una silla afimándose del respaldo con una mano.

Ejercicio: 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 contrario.

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

SEMANA 1

3.- Coordinación de dedos

1



105

¡Desafía tu cerebro!
mientras ejercitas nombra
comida típica chilena.

Posición inicial: Sentado con espalda recta pies apoyados en el suelo, manos sobre los muslos con palmas hacia arriba.

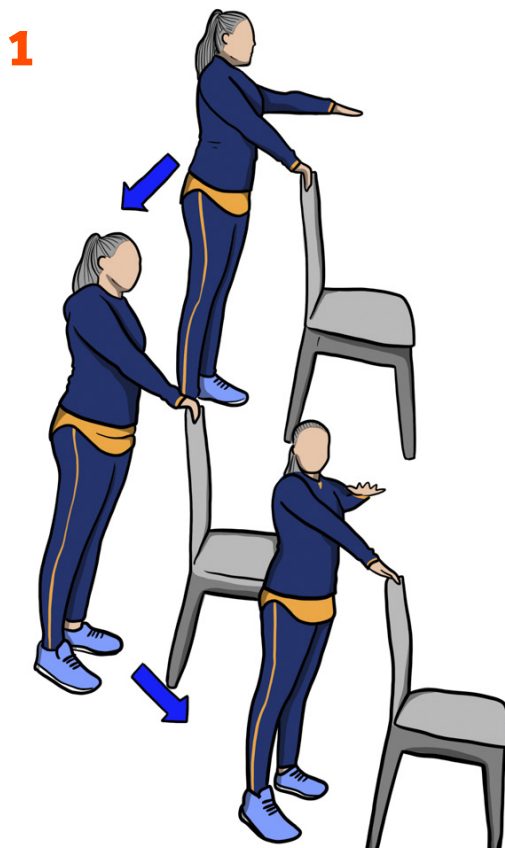
Ejercicio: Tocar con el pulgar la punta del dedo meñique de la mano derecha y luego la base, continuar con los demás dedos y

regresar al meñique, repetir con mano izquierda siempre mirando la acción. Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes realizarlo con los ojos cerrados.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 1

4.- Alcance de reloj

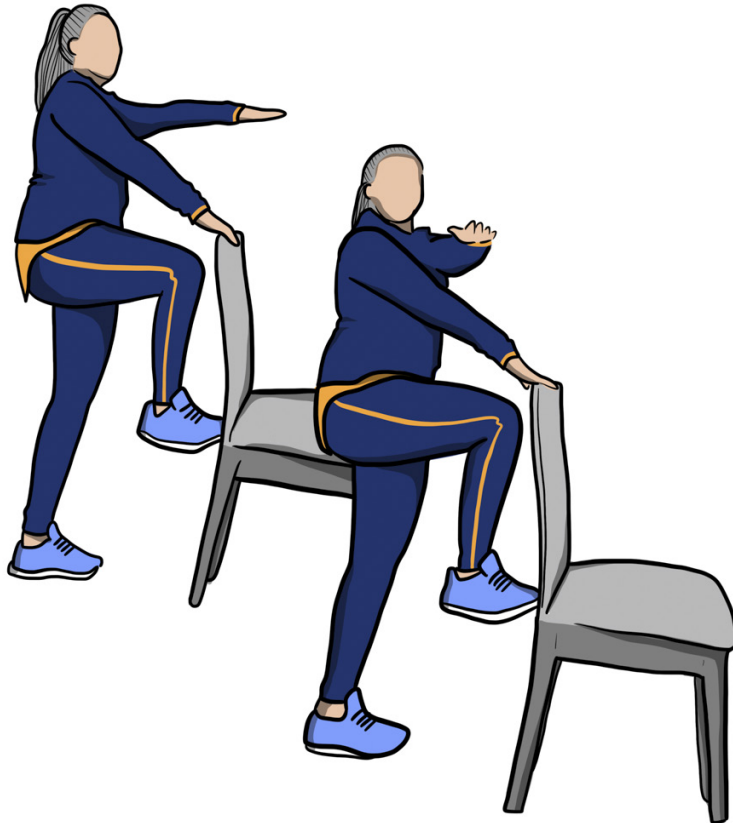


Posición inicial: De pie afimándose con la mano derecha en el respaldo de una silla, mantener el brazo izquierdo elevado al frente a la altura del hombro con el codo extendido y palma mirando hacia abajo.

Ejercicio: Desplazar la palma lentamente manteniendo el codo extendido hacia costado izquierdo y luego cruzar por delante del cuerpo hacia el costado derecho, dibujando imaginariamente un semicírculo, volver al centro y repetir. Luego realizar con el brazo derecho el movimiento, manteniendo la mano izquierda apoyada.

SEMANA 1

4.- Alcance de reloj



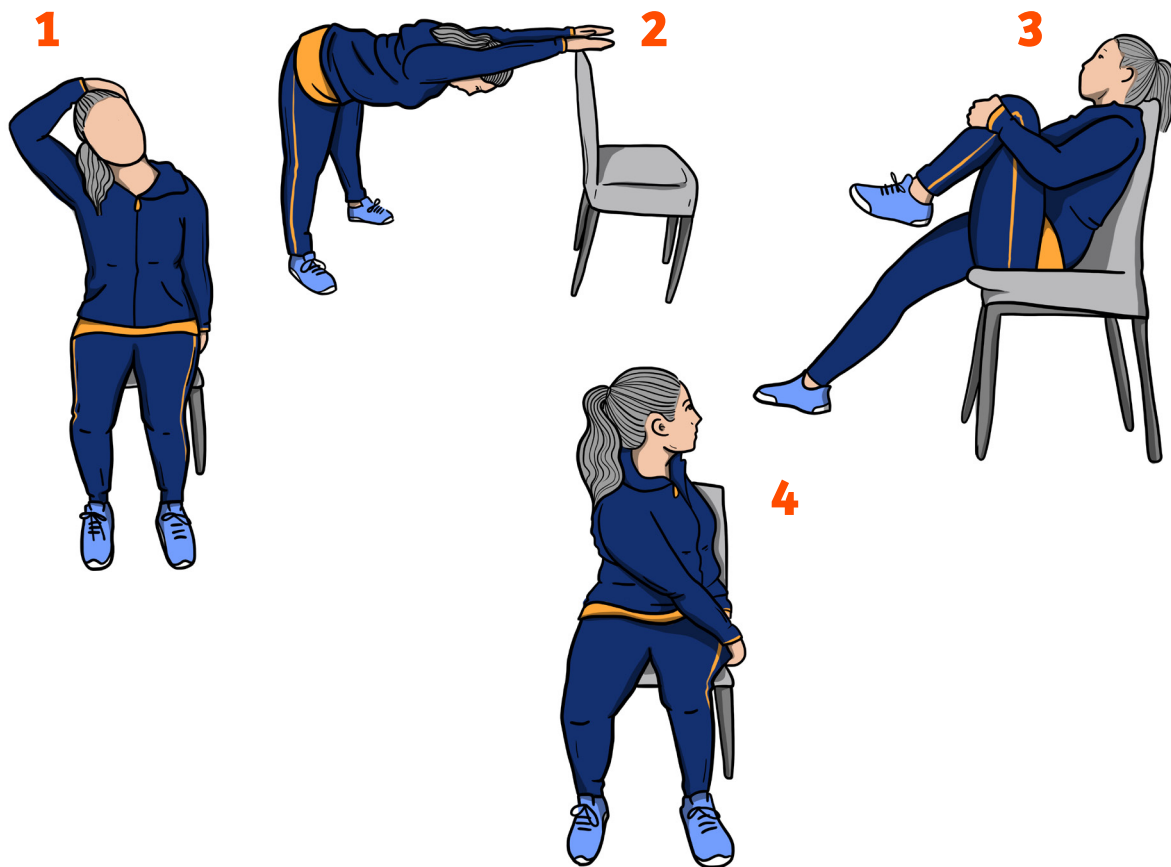
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes flexionar la cadera y rodilla del lado contrario al brazo que estás moviendo.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

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.

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

Mantén las posiciones indicadas en las fotografías.

1



2



3



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

SEMANA 2

1.- Rotación de tronco con vaso en la mano

1



2



Posición inicial: Sentado con espalda recta, ambos pies sobre el suelo, sosteniendo un vaso con agua con codos extendidos a la altura del pecho.

Ejercicio: Desplazar el vaso hacia un lado primero, generando rotación de tronco y despegue del muslo de la silla del lado

contrario al giro, al realizar el movimiento se flexionaran las codos de manera natural, regresar al centro y repetir hacia el otro lado, siguiendo el movimiento con la mirada durante toda la acción.

3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

1.- Rotación de tronco con vaso en la mano



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

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

2.- Rotaciones de tronco de pie

1



2



Posición inicial: En posición de pie, colocar la banda elástica por debajo de la punta del pie derecho. Con ambas manos sostener extremos de las bandas a la altura de la cadera.

Ejercicio: Traccionar la banda con ambas manos flexionando codos y rotando el

tronco hacia un lado, hasta llegar con la banda a la altura del hombro izquierdo y volver al centro.

Para ejercitar el otro lado, pisa la banda con el pie izquierdo y tracciona hacia el hombro derecho.

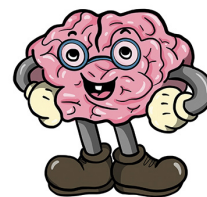
3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

2.- Rotaciones de tronco de pie



Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes traccionar la banda por sobre la cabeza extendiendo codos.



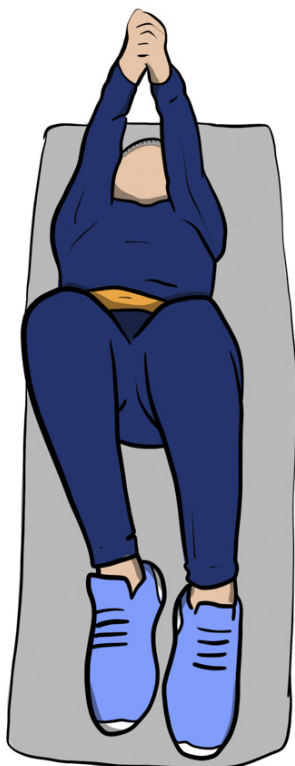
¡Desafía tu cerebro!
mientras ejercitas nombra comida típica chilena.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

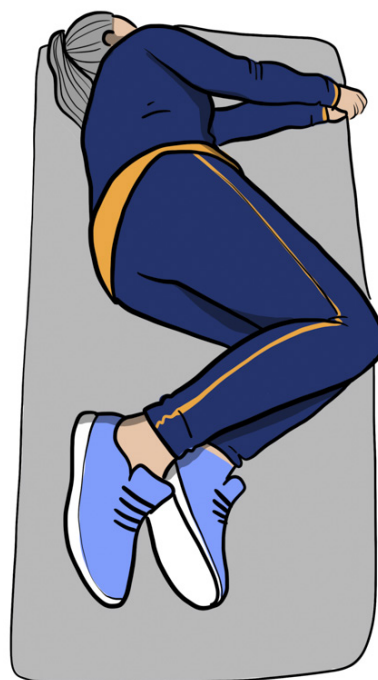
SEMANA 2

3.- Giro en cama

1



2

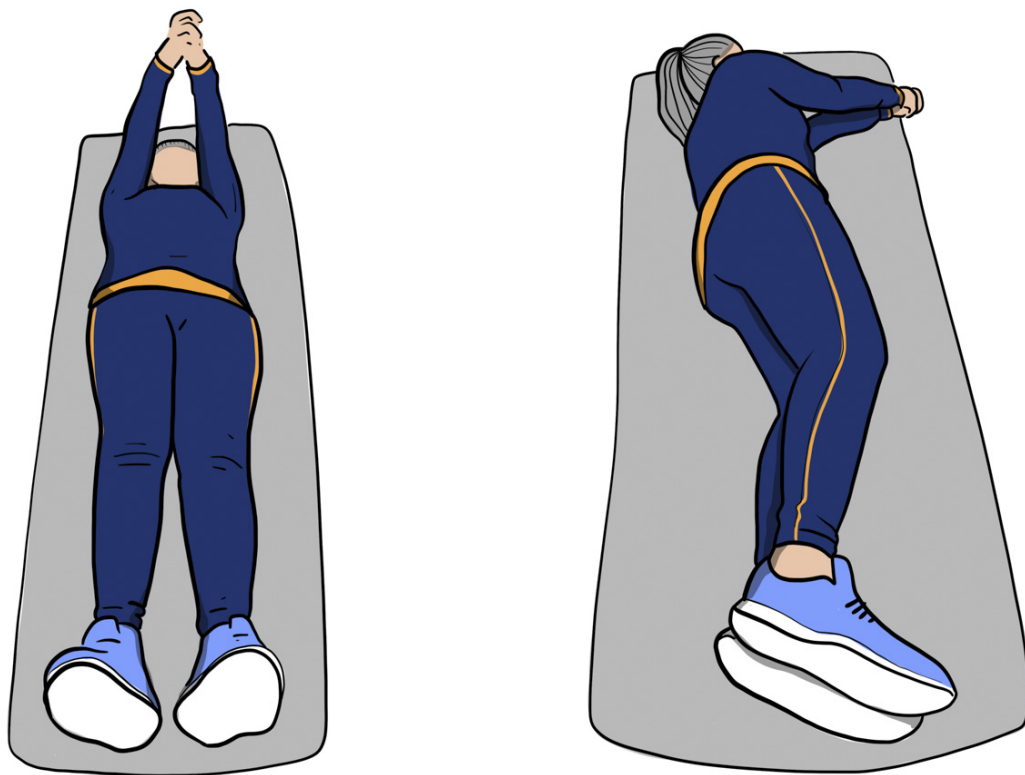


Posición inicial: Acostado en el centro de la cama con rodillas flexionadas, manos entrelazadas, codos extendidos a la altura del pecho.

Ejercicio: Girar primero la cabeza, pasar brazos hacia el lado del giro, mientras se desplaza tronco y piernas, luego volver al centro y realizar hacia el otro lado.

SEMANA 2

3.- Giro en cama



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

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 2

4.- Girar y sentarse al borde de la cama

1



2



Posición inicial: Acostado en el centro de la cama con rodillas flexionadas y brazos a los costados, acuéstate de costado.

Ejercicio: Estando de costado, apoya el brazo e impúlsate mientras se bajan las piernas

al borde de la cama, hasta lograr sentarte y repetir.

Para realizar con el lado contrario, acuéstate esta vez hacia los pies.

SEMANA 2

4.- Girar y sentarse al borde de la cama



Si el ejercicio anterior te resulta fácil, lo puedes hacer sin utilizar el brazo para impulsarte en el momento de sentarte .

3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 3

1.- Sentado en silla colocar talón sobre rodilla contraria.

1



2



Posición inicial: Sentado con espalda recta, ambos pies en el suelo, rodillas ligeramente separadas.

Ejercicio: Desliza el talón por sobre la pierna contraria desde abajo hacia arriba llegando por sobre la rodilla, ubicando el talón por sobre ella, mantener y repetir con lado contrario.

SEMANA 3

1.- Sentado en silla colocar talón sobre rodilla contraria.



Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes separar las rodillas del cuerpo aún más.

3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 3

2.- De pie tocar el suelo

1



2



Posición inicial: De pie con una silla al frente que permita afirmarse en el asiento de ella . Puedes apoyar el respaldo de la silla en una pared para mayor seguridad.

Ejercicio: Flexiona ambas rodillas sosteniéndote con una mano del asiento de la silla y con la otra tocar el suelo, enseguida

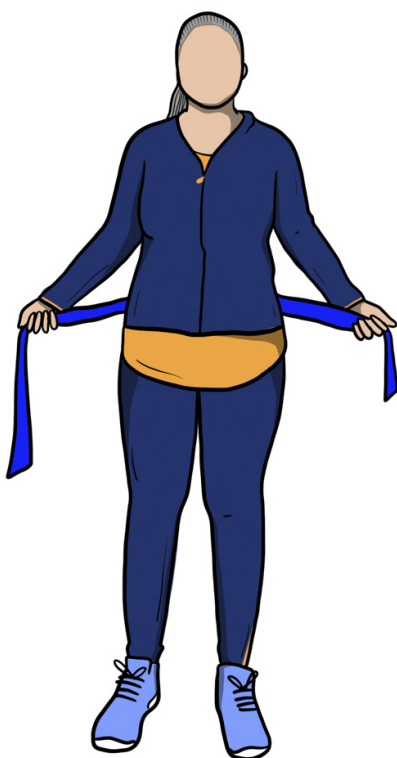
afirmarse con la otra mano y tocar suelo con mano contraria y ponerse de pie. Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes realizarlo sin afirmarse de la silla.

3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 3

3.- Secado de espalda

1



2



Posición inicial: De pie, colocar la banda elástica por detrás de las caderas tomando los extremos con las manos mirando hacia arriba.

Ejercicio: Con un brazo extender el codo por sobre el hombro y cabeza. Con el otro brazo extender codo hacia abajo, un brazo a la

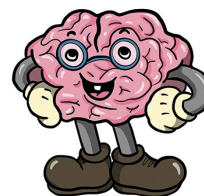
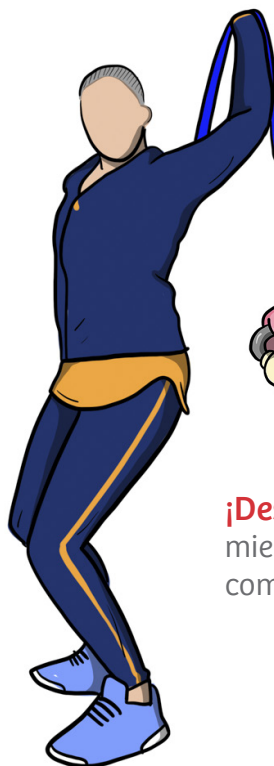
vez, haciendo que se deslice la banda por la espalda (simulando secarse con toalla). Al acabar, cambia el cruce de los brazos.

3 series de 10 repeticiones por cada brazo,
hasta acumular 30 repeticiones en cada una.

SEMANA 3

3.- Secado de espalda

3



¡Desafía tu cerebro!
mientras ejercitas nombra
comida típica chilena.

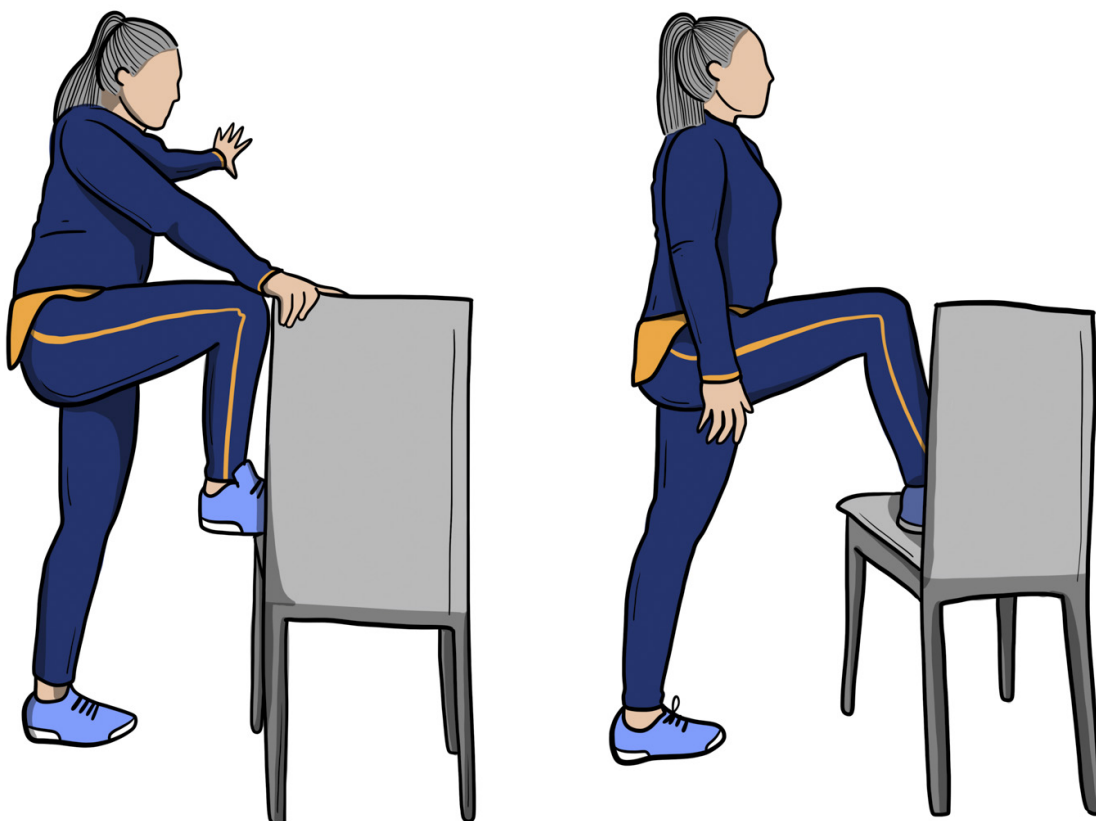
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes realizarlo flexionando levemente ambas rodillas.

3 series de 10 repeticiones por cada brazo,
hasta acumular 30 repeticiones en cada una.

SEMANA 3

4.- De pie subir un pie sobre la silla

1



Posición inicial: De pie posicionar una silla de lado. Con una mano afírmate del respaldo de la silla. Puedes apoyar el respaldo de la silla en una pared para mayor seguridad.

Ejercicio: Flexionar la cadera y rodilla, ubicando el pie sobre asiento de la silla (si no

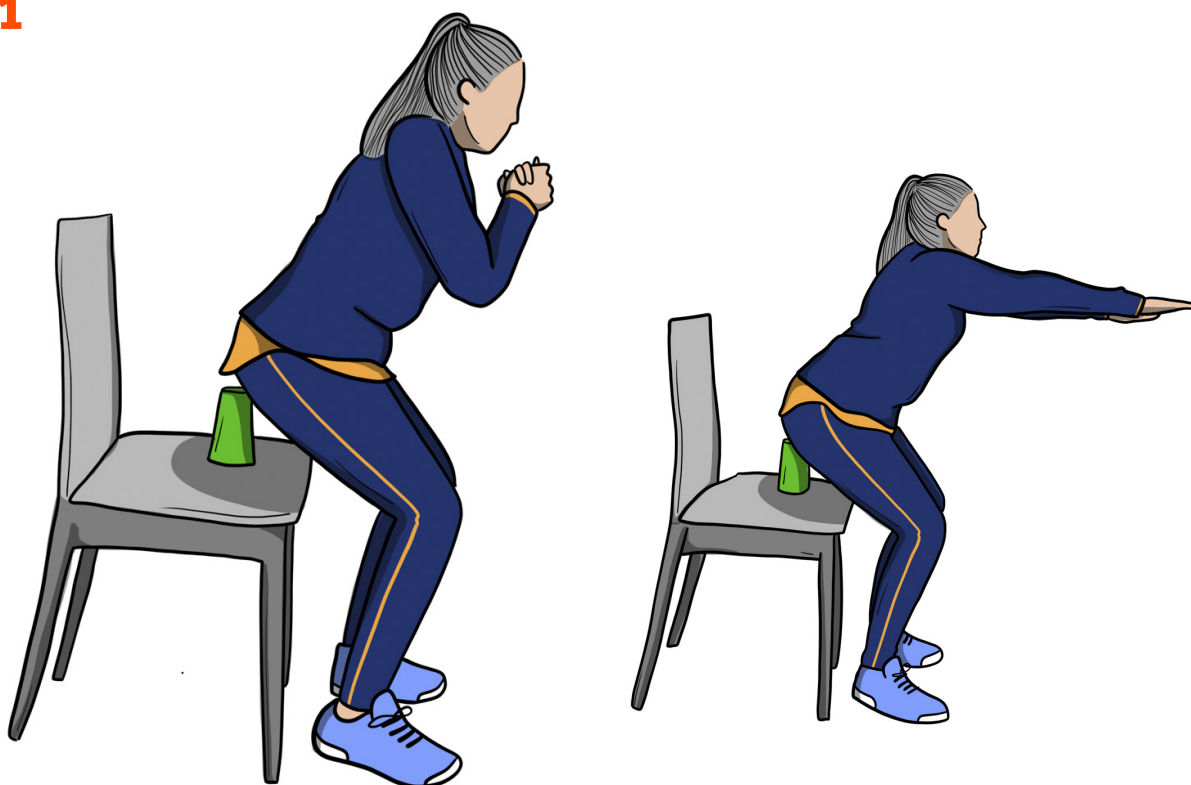
es posible, hacer el intento) luego bajar el pie al suelo y repetir con la otra pierna. Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes realizarlo sin apoyarte del respaldo de la silla.

3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 4

1.- Sentarse y pararse

1



Posición inicial: Ubicar un vaso plástico invertido en el centro de la silla. Ubicarte de pie con los brazos delante del cuerpo y manos entrelazadas.

Ejercicio: Simular el gesto de sentarse inclinando el tronco hacia delante flexionando

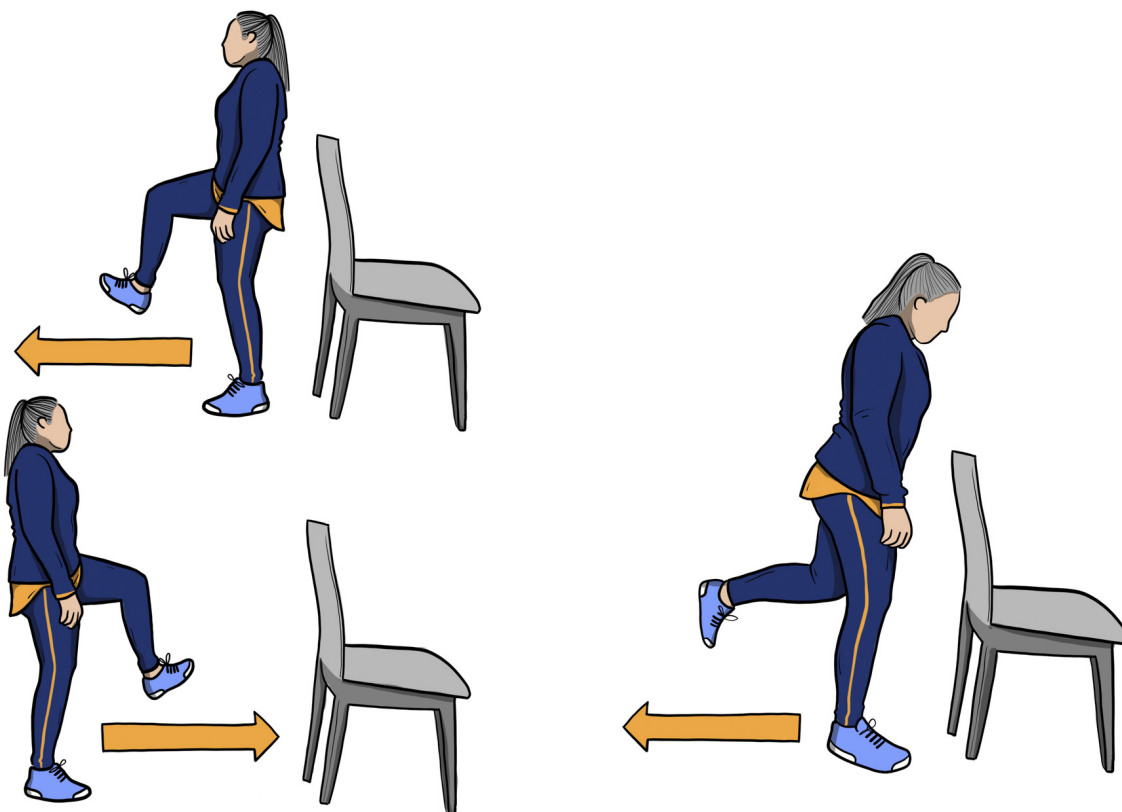
levemente las rodillas tocando el vaso con glúteos y regresar a posición inicial de pie. Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes llevar los brazos hacia adelante con codos extendidos.

3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 4

2.- Paso doble hacia adelante

1



Posición inicial: De pie con , manos relajadas al costado del cuerpo y una silla ubicada a una distancia de un paso, al frente.

Ejercicio: Marchar rodeando la silla elevando rodillas a la altura de la cintura. Al completar la vuelta dar un giro y volver en sentido contrario.

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

3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

SEMANA 4

3.- Caminata alrededor de la silla

1



¡Desafía tu cerebro!

mientras ejercitas nombra los meses del año en orden contrario, partiendo desde diciembre hasta enero.

Posición inicial: De pie ubicado ambos brazos relajados al lado del cuerpo, con las manos en la cintura, ubicar la silla al costado del cuerpo.

Ejercicio: Caminar tocando con el talón del pie derecho la punta del pie izquierdo,

manteniendo los pies en línea y caminar de este modo alrededor de la silla.

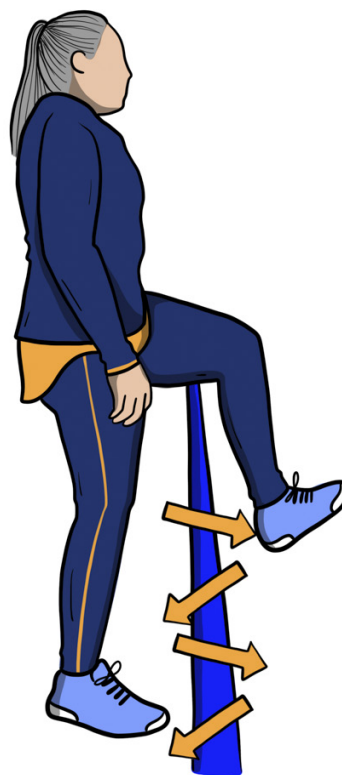
Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes caminar en punta de pies, alrededor de la silla.

3 series de 10 repeticiones.

SEMANA 4

4.- Caminata en zig-zag

1























Posición inicial: Ubicar banda elástica estirada en el suelo, posicionarse de frente en un extremo de la banda con pies juntos.
Ejercicio: Con un pie pasar por sobre la banda y luego con el otro quedando juntos ambos pies al otro lado, retroceder con un pie y luego con el otro, seguir repitiendo a

medida que va avanzando hacia el lado. Si el ejercicio anterior te resulta fácil, puedes hacerlo levantando las rodillas a la altura de la cintura.

3 series de 10 repeticiones por cada pierna.

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 1 de ejercicio físico

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Alcances funcionales con uaso en mano					
	2. Alcance de cuello y espalda					
	3. Coordinación de dedos					
	4. Alcance de reloj					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 2 de ejercicio físico

Semana 2		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Rotación de tronco con vaso en mano					
	2. Rotaciones de tronco de pie					
	3. Giro en cama					
	4. Girar y sentarse al borde de la cama					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO





















Calendario Semana 3 de ejercicio físico

Semana 3		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Sentado en silla colocar talón sobre rodilla contraria					
	2. De pie tocar el suelo					
	3. Secado de espalda					
	4. De pie subir un pie sobre la silla					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>

Comentarios _____

CALENDARIO DE REGISTRO MENSUAL DEL USUARIO

Calendario Semana 4 de ejercicio físico

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENTRENAMIENTO	Calentamiento					
	1. Sentarse y pararse					
	2. Paso doble hacia adelante					
	3. Caminata alrededor de la silla					
	4. Caminata en zig-zag					
	Elongaciones					
EVALUACIÓN	Nivel de esfuerzo (evalúa del 0 al 10)					
	Nivel de satisfacción	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>	 <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>

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 Valuassori, 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, Diseñador

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:978-956-6043-55-3

Desde el Sur Cultivamos saberes,

cosechamos libros

editorial@ulagos.cl

editorial.ulagos.cl

Cochrane 1070,

O s o r n o

