

***Ejercicios para  
niños y niñas de 10  
a 13 años de edad  
con sobrepeso  
y obesidad***



**Vol. 2**





**Autores**

Javier Alborno Guerrero  
Priscila Lemus Barría  
Daniel Hernández Saez

**Colaborador**

Misael Hernández Saez

**Registro de propiedad Intelectual N° 2022-A-9335**



Universidad  
de Magallanes

Editorial Universidad de Magallanes, 2022

Avenida Bulnes 01855, Punta Arenas, Chile

ISBN: 978-956-6147-05-3

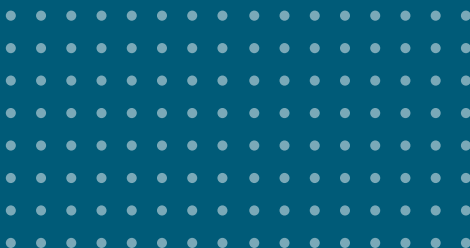


**Diseño gráfico**

Andrea Barría



***Ejercicios para  
niños y niñas de 10  
a 13 años de edad  
con sobrepeso  
y obesidad***



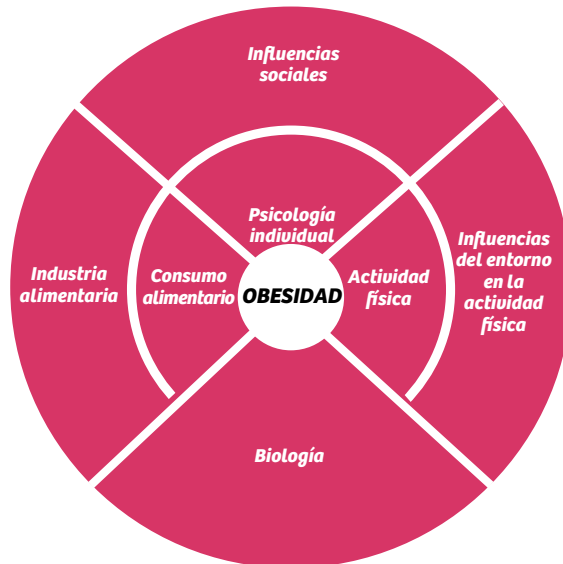
# Índice

Prefacio.....	5
Criterios de OMS, CDC.....	7
Factores de riesgo para el desarrollo de la obesidad en niños y adolescentes.....	8
Intervenciones existentes en Chile para la obesidad.....	10
Percepción del ejercicio.....	14
<b>Guía Práctica del ejercicio</b>	
Cuerpo completo.....	17
Tren superior.....	24
Tren inferior.....	35
Zona media-Core.....	50
Acerca de los autores.....	67
Bibliografía.....	68

## Prefacio

La obesidad es una enfermedad crónica cada vez más común en la población a nivel mundial, originada por la interacción entre factores genéticos y ambientales, entre los que destacan los patrones de alimentación y el consumo calórico diario, así como el grado de actividad física (Chacín, Carrillo, & Rodríguez, 2019). Según la OMS “El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” (OMS, 2020).

La obesidad y/o sobrepeso ha incrementado a nivel mundial de manera desproporcionada, llegando a considerarse el “mayor problema de salud pública” (Castro, y otros, 2018). Se ha observado que este aumento no solo está determinado por las características individuales, sino que también se relaciona con determinantes sociales de la salud y con características del entorno en el cual viven y se desarrollan los niños. (Sassi, 2010).



En Chile, la obesidad incrementó desde un 8% en 1987 a un 25,1% en el año 2018, posicionándose por sobre el promedio de los países miembros de la OCDE quienes tienen una tasa de 19,5% (JUNAEB, 2018)

Debido a las alarmantes cifras y estadísticas a nivel nacional, que guardan relación con el aumento exponencial de obesidad y sobrepeso, la OCDE expone que: "Chile ha introducido un paquete integral de políticas diseñadas para mejorar el estado de salud de los chilenos. En particular, la respuesta a la epidemia de obesidad ha sido ambiciosa, con la introducción del esquema de etiquetado de alimentos envasados, una medida para asegurar que los alimentos consumidos en los colegios sean más saludables, y servicios de pérdida de peso más integrales, llevados a cabo por la atención primaria. El mundo está esperando ahora para ver si esta estrategia puede cambiar el rumbo de esta epidemia de obesidad. Sin embargo, la diferencia

entre el éxito y fracaso radicará en los detalles. Los programas existentes deben ser rigurosamente implementados – las políticas, tales como el esquema de etiquetado nutricional, deben ser monitoreados con respecto a la adhesión y evaluados para cumplir su efectividad. Hay también espacio para el ajuste fino y para la expansión: el programa de alimentación saludable para comidas escolares debiera expandirse para cubrir todos los comedores en las instituciones públicas; debe ponerse límites a los productos poco saludables vendidos cerca de los colegios; y se debe promover la actividad física en forma más vigorosa." (OCDE, 2019)

Ahora bien, ¿Cómo se determina la obesidad? ¿Qué parámetros existen para medirlo e identificarlo? En la siguiente tabla puede observarse los criterios para el diagnóstico de obesidad según el Center for Diseases Control (CDC, USA) y la OMS en niños de 2 a 19 años.



<b>Criterios del CDC</b>		<b>Criterios de la OMS</b>		
Sobrepeso	IMC > al percentil 85 y < del percentil 95 por edad y peso.	Sobrepeso	Desde el Nacimiento hasta los 5 años	Peso para la estatura con más de 2 desviaciones típicas (DT) por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (el IMC se emplea para estudios poblacionales)(31)(***)
Obesidad	IMC > al percentil 95 por edad y sexo.		Desde los 5 años hasta los 19 años	IMC para la edad con más de 1 DT por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.
Obesidad Severa	IMC en o mayor al 120% del percentil 95, o IMC en más de 35 kg / m <sup>2</sup> (lo que sea menor) que corresponde aproximadamente al percentil 99.	Obesidad	Desde el nacimiento hasta los 5 años	Peso para la estatura con más de 3 desviaciones típicas (DT) por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS (el IMC se emplea para estudios poblacionales) (31)(***)
			Desde los 5 hasta los 19 años	IMC para la edad con más de 2 DT por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

## Factores de riesgo para el desarrollo de obesidad en niños y adolescentes:

En la siguiente tabla se presentarán los distintos factores de riesgo que influyen en el desarrollo de obesidad en niños y adolescentes, tanto de manera genética como en consecuencia a malos hábitos de alimentación y carencia de actividad física.

Factores genéticos:	Fuerte asociación entre el IMC de los padres y de los hijos a partir de los 3 años de vida.
Factores prenatales:	Tabaquismo durante embarazo y sobrepeso en la infancia, explicado por: <ul style="list-style-type: none"><li>• La pérdida de apetito materno por efectos de la nicotina.</li><li>• Vasoconstricción y compromiso de la circulación útero-placentaria.</li><li>• Exposición a mayores niveles de CO<sub>2</sub>. De esta forma disminuye el aporte de O<sub>2</sub> al feto, se produce una afectación de su crecimiento y desarrollo, con impronta metabólica y efectos sobre su salud a corto, medio y largo plazo.</li></ul>
Macrosomía y bajo peso de nacimiento:	Se ha observado una asociación positiva entre: <ul style="list-style-type: none"><li>• Macrosomía y obesidad en la infancia y edad adulta</li><li>• Bajo peso al nacimiento y el síndrome metabólico. Los recién nacidos pequeños para la edad gestacional, que ganan rápidamente peso durante los primeros meses de vida, son los que presentan más riesgo de desarrollar obesidad en la adolescencia tardía.</li></ul>





<p>Trastornos del sueño:</p>	<p>Varios estudios han encontrado relación entre la menor duración del sueño y la obesidad infantil. Por otro lado, el 47% de los niños obesos tienen problemas respiratorios del sueño moderados-intensos.</p>
<p>Bajo nivel socioeconómico:</p>	<p>La obesidad es más frecuente en población con bajo nivel socioeconómico y educacional.</p>
<p>Estilos de vida:</p>	<p>Alimentación rica en grasas saturadas. Pobre consumo de frutas y verduras Sedentarismo Uso de pantallas en niños (&gt;2 horas al día a cualquier edad).</p>
<p>Rebote adiposo precoz antes de los 5 años:</p>	<p>En las curvas del IMC se ha identificado un crecimiento en el primer año de vida que decrece posteriormente llegando a valores mínimos entre los 5-6 años, momento en que se produce un nuevo aumento hasta la edad adulta. Esto se ha llamado "rebote adiposo" y cuando se produce antes de los 5 años, conduce a una elevación rápida del IMC y se asocia con mayor riesgo de obesidad en la edad adulta</p>

(Homm, 2019)

## Intervenciones existentes en Chile para la obesidad:

En Chile se han tomado variadas medidas para afrontar la ascendente tasa de obesidad, estas se pueden clasificar en intervenciones farmacológicas y no farmacológicas.

### Intervenciones no farmacológicas:

#### A) Cambios de hábitos y/o conductas no saludables:

- **Auto-monitoreo:** En relación al tipo de alimentos que se consume, porciones, cantidad de ejercicio que se realiza y funcionalidad. Esto favorece a la familia a auto-determinar los factores que promueven la obesidad y el sobrepeso.
- **Control de estímulos:** reducción de conductas y hábitos saludables, tales como la mala alimentación y el sedentarismo, intercambiándolas por hábitos saludables y beneficiosos para la familia.

#### B) Fijar objetivos de conductas saludables, quitando el foco de “bajar de peso”.

Estos objetivos debieran ser específicos, medibles, alcanzables, realistas, y ajustarse a tiempos acotados.

- **Refuerzo positivo:** Recompensa, debe ser acordada entre el niño y sus padres. Idealmente premiarlo con actividades más que con juguetes. Evitar premiarlos con comida.
- **Involucrar a la familia:** se sugiere evitar “tentar” al niño con alimentos no saludables.
- **Centrado en el paciente:** debe ser colaborativo más que prescriptivo. Se debe comprometer a la familia con cambiar conductas específicas. Siempre considerar al paciente. Esto asegura que la familia y paciente tengan confianza en el cambio y se comprometan a éste. Debe elegir sus preferencias, en el contexto de cosas saludables.
- **Entrevista motivacional:** Siempre se debe tener en consideración la edad del niño para definir su protagonismo en la intervención; mientras más pequeños son los niños es mayor el rol protagónico de los padres, situación que se invierte en la adolescencia.

### Intervenciones farmacológicas:

Fármacos como Metformina, Sibutramina y Orlistat, entre otros, han sido evaluados en el manejo de la obesidad infantil. Algunas de estas drogas no están autorizadas para el tratamiento de obesidad en niños y adolescentes (sibutramina y orlistat en menores de 12 años), o han sido retiradas del mercado (sibutramina).

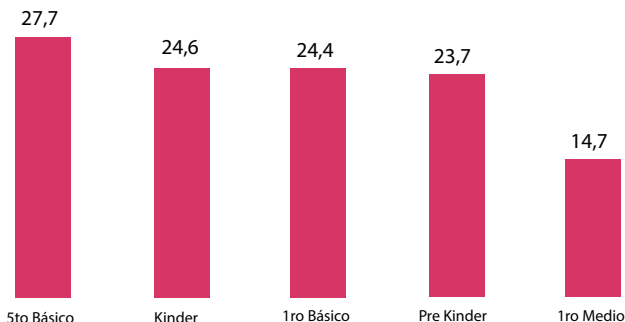
Una revisión sistemática de Cochrane, comparó el efecto de diferentes fármacos (como tratamiento único) y fármacos + dieta y ejercicio, versus placebo (como tratamiento único) placebo + dieta y ejercicio, y solo dieta y ejercicio. El estudio incluyó 2484 niños y adolescentes obesos entre 10 y 16 años y su objetivo fue evaluar el cambio de IMC (z score) luego de una intervención de 12-48 semanas

de duración, con un seguimiento de 6 a 24 meses. El estudio da cuenta que los fármacos podrían tener un PEQUEÑO efecto en reducir el IMC y peso en adolescentes y niños obesos. O Metionina comparado con placebo MD -1.35 [-2.00, -0.69], o Orlistat comparado con placebo MD -3.9 [-5.86, -1.94].

“Es importante mencionar que los estudios son en general de baja calidad metodológica, con poco o ningún seguimiento post intervención y con un 25% de abandono, de modo que es necesario mantener la cautela frente a estos resultados.” (Homm, 2019)

Según datos recolectados por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y becas, podemos observar dónde se encuentra la mayor tasa de obesidad dentro de la población infantil de Chile, tal como se muestra en el siguiente gráfico:

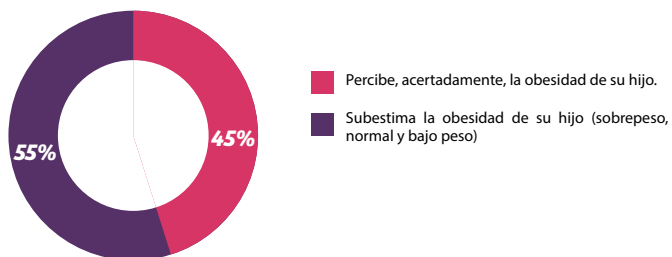
### ■ Obesidad por nivel



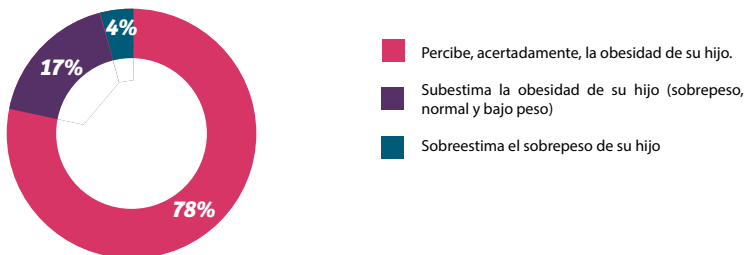
Parte importante de la solución a esta problemática mundial, es reconocer o identificar cuando existe, sobretodo dentro de la familia, según las estadísticas entregadas en el resumen de estado nutricional de Chile, la

familia o en este caso las madres subestiman el sobrepeso y/o obesidad de sus hijos, volviendo el panorama aún más complicado de solucionar, como se muestra en la siguiente estadística:

### **PERCEPCIÓN DE MADRES DE ESTUDIANTES CON OBESIDAD**



### **PERCEPCIÓN DE MADRES DE ESTUDIANTES CON SOBREPESO**



(JUNAEB, 2018)

## ***Instituciones y estrategias para afrontar la obesidad en Chile:***

Organización Mundial de la Salud “Estrategia Global sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud.”

Organización Panamericana de la Salud, Chile.

Ministerio de Salud “Vida Chile”

Ministerio de Salud “Estrategia global contra la obesidad: EGO CHILE”.

## Percepción del ejercicio

### Esfuerzo percibido infantil (EPIInfant)

La EPIInfant es una escala de percepción validada en Chile por los investigadores Iván Rodríguez y Carlos Manterola, quienes comprenden que las escalas de esfuerzo que están disponibles en los diversos repositorios y revistas, no contaban con los factores que inciden en la percepción de la población infanto-juvenil, pero sí en individuos adultos. Esta validación fue necesaria debido a que la carencia de madurez cognitiva de los niños requiere de instrumentos adaptados a sus capacidades y realidad.

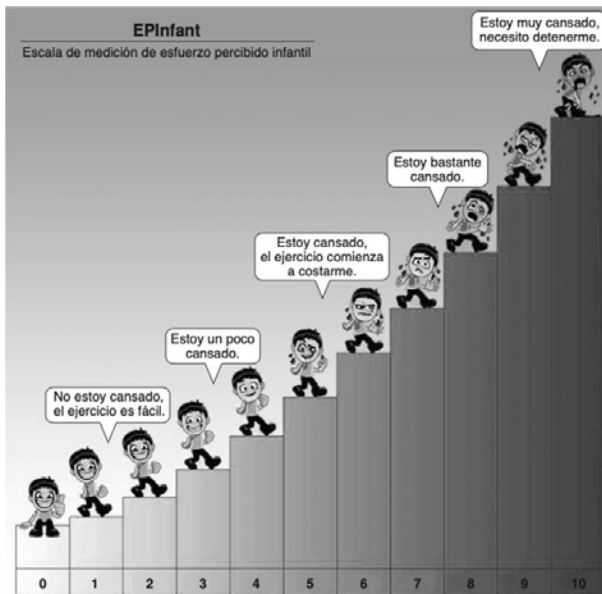
Los autores concluyen en su estudio, que la escala EPIInfant es un instrumento válido para medir el esfuerzo percibido durante el ejercicio en niños y niñas con distintos grados de madurez cognitiva.

### Recomendaciones para la aplicación de la escala (Rodríguez y Manterola, 2016):

- La escala EPIInfant es un instrumento diseñado para cuantificar el nivel de esfuerzo corporal global percibido en niños y adolescentes (menores de 18 años) durante el ejercicio físico.
- Debe hacerse una inducción antes del inicio del ejercicio físico, explicándola en términos sencillos y apropiados para la edad cognitiva del sujeto.
- Si el niño o niña no sabe leer, se sugiere dar instrucciones para la interpretación del esfuerzo percibido mediante las ilustraciones de niños haciendo ejercicio.
- Para una adecuada medición de la percepción del esfuerzo, el sujeto debe contestar a la siguiente pregunta: ¿Cuán cansado te encuentras durante el ejercicio? La pregunta debe ir dirigida a valorar la percepción de esfuerzo corporal global, incluidas la fatiga de piernas y disnea.
- A continuación, se da un ejemplo de instrucción apropiada:
- Antes, durante y después del ejercicio, te preguntaré cuán cansado te encuentras.
- Debes utilizar los números, las palabras o los niños para indicarme tú nivel de cansancio durante la actividad.
- Observa al niño que se encuentra al inicio de la escala, si te sientes como él, significa

- que no te encuentras cansado.
- Observa a los niños que se encuentran en el centro de la escala (niveles 5 y 6), si te sientes como ellos, significa que te encuentras cansado, pero puedes seguir haciendo ejercicio.
- Observa al niño que se encuentra al final de la escala, si te sientes como él, significa que te encuentras muy cansado y no puedes seguir haciendo ejercicio.
- Puedes utilizar cualquiera de los números, frases o imágenes de niños de la escala que se visualiza en la figura 1, para decirme cuán cansado te sientes. No existe una respuesta correcta o incorrecta.

**Figura 1: Escala de medición de esfuerzo infantil.**



Nota: Rodríguez, I. & Manerola, C. (2016). Validación inicial de la escala de medición de esfuerzo percibido infantil (EPInfant) en niños chilenos. *Biomédica*.36 (1), 29-38.

## **6.2) Complejidad del ejercicio**

Este escrito cuenta con 159 ejercicios de diversa complejidad, los cuales están categorizados en 3 niveles, con el fin de facilitar al lector la posibilidad de comprender la dificultad que conlleva la realización de cada una de las actividades descritas. Para poder establecer un ejercicio en uno y otro nivel, se consideraron las siguientes variables:

### **1. Articulaciones involucradas:**

- **Mono-articulares:** el movimiento involucra 1 sola articulación.
- **Multi-articulares:** el movimiento involucra 2 o más articulaciones.

### **2. Músculos involucrados:**

- **Aislados:** el movimiento involucra el estímulo de uno a dos músculos.
- **Zona corporal:** el movimiento involucra una de las tres zonas del cuerpo, siendo estas: tren superior, tren inferior y el CORE.
- **Cuerpo completo:** el movimiento involucra la participación de las 3 zonas del cuerpo.

### **3. Coordinación técnica:**

- **Baja:** la coordinación involucra cómo máximo dos articulaciones de una misma zona corporal.

- **Media:** la coordinación involucra múltiples articulaciones y una o dos zonas corporales.
- **Alta:** la coordinación demanda un movimiento del cuerpo completo, en diferentes fases del ejercicio, las cuales siguen una secuencia correcta para la ejecución.

Sabiendo la descripción de las variables en cada nivel, se presenta a continuación los niveles de complejidad creados por los autores de este libro:

- **Complejidad nivel 1:** ejercicios mono-articulares, aislados o trabajo en una zona corporal, con baja coordinación técnica.
- **Complejidad nivel 2:** ejercicios multi-articulares, que involucra una o dos zonas del cuerpo, con una baja o media coordinación técnica.
- **Complejidad nivel 3:** ejercicios multi-articulares, cuerpo completo y alta coordinación técnica.

El lector al reconocer el ejercicio dentro de estos tres niveles, le permite tener una orientación a la hora de escoger uno de ellos para su plan de entrenamiento o de ejercitación con mayor facilidad y conocimiento de la cantidad de articulaciones como de músculos involucrados.



***Guía práctica de ejercicios***

---



**CUERPO  
COMPLETO**

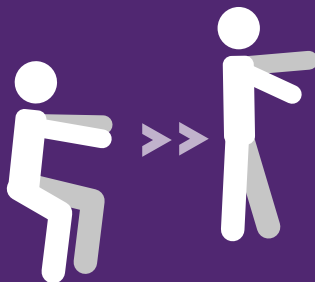


## 1. Jumping jacks:

Desde posición bípeda con los pies juntos, realiza un salto separando los pies de forma simultánea y paralelamente levanta los brazos por encima de la cabeza. Inmediatamente invierte el movimiento volviendo a la posición inicial y repite.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 2. Salto horizontal:

Desde posición bípeda con los pies ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible, ayudándote con los brazos en forma de balanceo.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7

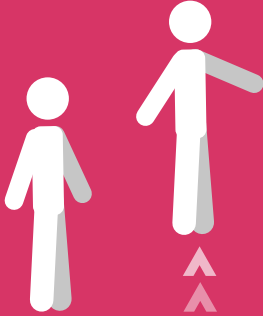


## 3. Squats Jump:

Desde posición bípeda con piernas separadas, cadera hacia atrás, flexiona las rodillas y baja hasta que las caderas estén al nivel de las rodillas o un poco más bajas, una vez que se obtenga la posición inicial, salta de forma vertical con ambas piernas extendidas y cae en la misma posición de squat.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



#### 4. Rebotes:

Desde posición bípeda con pies juntos, realiza un impulso hacia arriba sin flexionar las rodillas demasiado, saltando con la extensión de los tobillos y tirando con los dedos de los pies hacia arriba. Intenta llegar lo más alto posible, manteniendo el cuerpo en contracción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



#### 5. Skipping Estático:

Desde posición bípeda, elevar las rodillas de forma alternada lo más rápido posible pasando la altura horizontal de la pelvis, coordinando brazo y pierna contraria. Mientras se realizan los movimientos anteriores, el tronco debe mantenerse recto y la zona media contraída.

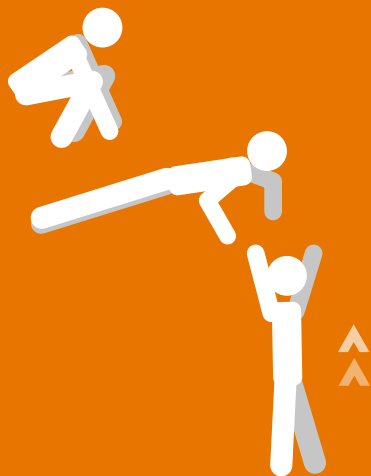
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



#### 6. Codos a las Rodillas:

Desde posición bípeda con los pies separados a la anchura de la cadera, brazos extendidos hacia los costados, exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo, Inhalando, regresar a la posición inicial para cambiar de lado y repetir.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 7. Burpees:

Desde posición bípeda con espalda erguida y una ligera flexión de rodillas, llevar las manos al suelo, manteniendo la cabeza erguida. Después desplazar las piernas extendidas hacia atrás con los pies juntos, realizando una flexión de brazos, aquí debes mantener la espalda recta y tocar el suelo con el pecho, a continuación, se realiza una flexión de rodillas para volver a la posición inicial, el movimiento debe ser fluido, por último, desde la posición inicial se levanta todo el cuerpo de un salto vertical elevando las manos.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 8. Balance en un solo pie:

Desde posición bípeda, levanta tu rodilla hasta la cadera y manténla el mayor tiempo posible en un ángulo de 90 grados. Procura que tus piernas no se toquen, luego cambia la pierna que se eleva.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7

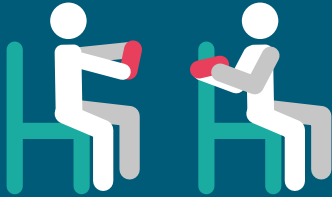


## 9. Inclinación en T:

Desde posición bípeda con brazos extendidos pegados al cuerpo, flexionar el tronco hasta la altura de la cadera manteniendo la espalda recta paralelamente elevar la pierna derecha hacia atrás de manera que tu cuerpo forme una T con el torso y la pierna paralelos al suelo. Haz una pausa. Vuelve a la posición inicial y luego repite con la pierna izquierda

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 10. Giro Abdominal:

Sentado en el borde de una silla con la espalda recta y sujetando una botella con agua o arena con ambas manos por delante del pecho, flexionar los codos, dirigiéndolos hacia los lados, luego contrae los abdominales y gira lentamente hacia la izquierda tanto como puedas. Vuelve al centro. Repite hacia la derecha.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 11. Plancha con giro:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de puntas de pie y antebrazos con palmas de las manos hacia abajo. Rotar el cuerpo (Desde caderas hacia abajo) hasta el punto máximo, manteniendo los brazos como punto de apoyo.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 12. Lunges con Press:

Desde posición bípeda con una mancuerna o botella en cada mano y la pierna derecha adelantada sin que la rodilla sobrepase la punta del pie, eleva las pesas hacia el pecho mientras realizas una flexión de rodillas, al subir, rota las muñecas para que las palmas miren hacia delante y eleva las pesas por encima de la cabeza. Baja las pesas y repite con la pierna izquierda.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

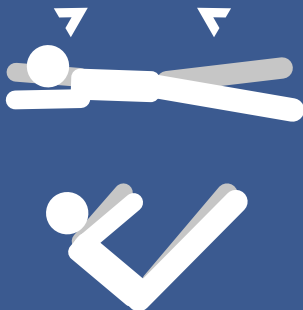
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 13. Russian Twist:

Sentado en el suelo y sujetando con ambas manos una mancuerna o botella, inclinar el torso hacia atrás en un ángulo de 45° y flexionar las rodillas despegando los pies del suelo manteniendo el apoyo sobre los glúteos, luego, girar el torso mientras llevamos la pesa hacia un lado del cuerpo hasta que toque el suelo y posteriormente pasamos hacia el otro lado.

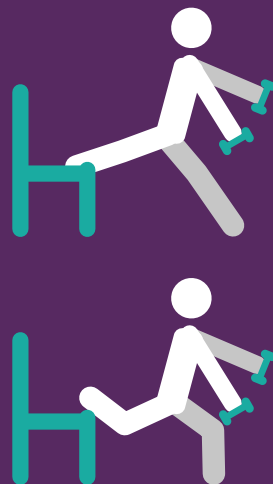
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 14. V-ups Alternados:

Desde la posición de cúbito dorsal con brazos y piernas extendidas, ubicar las manos hacia atrás por los lados de la cabeza y las palmas mirando hacia arriba. Desde esta posición elevar el tronco mediante una contracción de abdomen, simultáneamente eleva una pierna mediante la flexión de la cadera. Conservamos la posición por unos segundos y regresamos lentamente a la posición inicial controlando el descenso, luego, cambiamos de pierna y repetimos la acción.

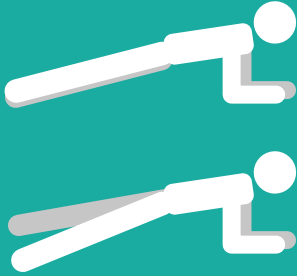
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 15. Estocada Búlgara:

Desde posición bípeda con el tronco erguido y sujetando una mancuerna o botella con agua en cada mano, ubicar una pierna hacia atrás sobre una superficie elevada y realizar flexiones y extensiones de rodilla con la pierna delantera.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 16. Jumping Planks:

Desde posición de cúbito abdominal con apoyo de puntas de pie y antebrazos, realizar pequeños saltos que permitan separar las piernas antes de aterrizar, realizar el mismo impulso, ahora volviendo a la posición inicial con las piernas juntas, repetir el ejercicio de forma fluida y controlada.

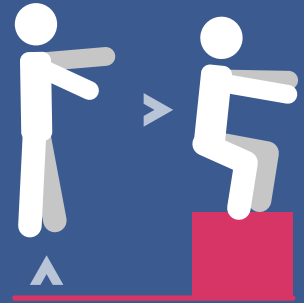
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 17. Saltar la cuerda:

Primeramente, se debe seleccionar la cuerda adecuada, asegurándonos que la cuerda alcance los hombros estando doblada por la mitad, luego, desde la posición bípeda sostener la cuerda por los mangos en cada mano, ubicándola por detrás del cuerpo, Usa tus manos y muñecas para oscilar la cuerda sobre tu cabeza, cuando la cuerda se aproxime a la parte de enfrente de tus pies, salta sobre ella y repite la acción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 18. Salto al cajón o Box Jump:

Desde posición bípeda, ubicar un cajón de unos 30 cms por el frente y realizar un salto con piernas juntas, flexionando las rodillas y llevando brazos hacia adelante ligeramente flexionados por los codos en forma de impulso. Aterrizar sobre el cajón con los pies completamente apoyados y amortiguando el salto mediante la flexión de rodillas. Una vez que aterrizamos extendemos las caderas y alineamos el cuerpo antes de comenzar el descenso, momento en el cual debemos volver a saltar hacia atrás y a caer con rodillas flexionadas antes de estirar por completo las piernas.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### **19. Sit Up:**

Desde la posición de cúbito dorsal con las manos en el suelo por detrás de la cabeza y rodillas flexionadas y separadas apoyándolas en suelo de forma lateral, elevar el tronco hasta estar sentado y continuar hasta que las manos toquen el suelo por delante de los pies. Al llegar a ese punto, volver hacia atrás a la posición inicial.

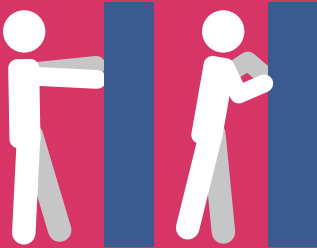
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7

## *Guía práctica de ejercicios*

# **TREN SUPERIOR**





## 20. Flexo-extensiones en pared:

En posición bípeda, a tres pies de distancia de la pared, con las palmas apoyadas en esta a la altura del pecho, con una separación de 1 metro aproximadamente la una de la otra, ejecutar una extensión y flexión del codo de forma continuada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 21. Flexo-extensiones en el suelo con piernas cruzadas pectoral:

En posición de sextupedia o gateo, con las palmas apoyadas en el suelo a la altura del pecho, con una separación lateral la una de la otra de 1 metro aproximadamente y una extensión de tronco, ejecutar una extensión y flexión del codo de forma continuada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 22. Flexo-extensiones en el suelo pectoral:

En posición de cuadrupedia, con las palmas apoyadas en el suelo a la altura del pecho, con una separación lateral la una de la otra de 1 metro aproximadamente y una extensión de tronco, ejecutar una extensión y flexión del codo de forma continuada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

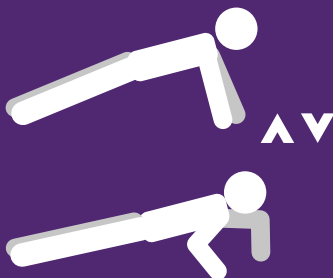
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 23. Press de Tríceps:

Sentado al borde de una silla con la espalda recta y sujetando una botella, extiende los brazos por delante del pecho a la altura de los hombros, manteniendo los brazos rectos, luego, eleva la botella por encima de la cabeza, hasta que los brazos estén junto a las orejas. Manteniendo los brazos contra la cabeza, flexiona los codos para bajar la botella hacia la espalda. Extiende los brazos y vuelve al inicio.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 24. Flexo-extensiones en el suelo tríceps y bíceps:

En posición de cuadrupedia, con las palmas apoyadas en el suelo a la altura del pecho, con una separación lateral la una de la otra de 40 a 60 cm. aproximadamente y una extensión de tronco, ejecuta una extensión del codo y luego una flexión de forma continuada.

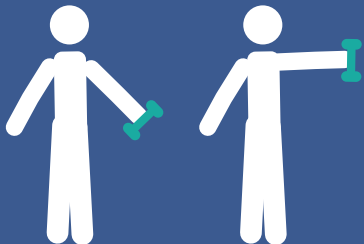
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 25. Flexo-extensiones en el suelo con piernas cruzadas tríceps y bíceps:

En posición de gateo o sextupedia, con las palmas apoyadas en el suelo a la altura del pecho, con una separación lateral la una de la otra de 40 a 60 cm. aproximadamente y una extensión de tronco, ejecuta una extensión del codo y luego una flexión de forma continuada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 26. Flexión hombro 90°:

En posición bípeda o sentado, con la espalda erguida, tomar una mancuerna o similar en ambas manos, realizar una flexión de hombro y extensión del codo alternando el movimiento con cada brazo. Repetir de manera continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

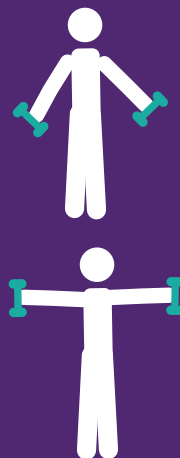


## 27. Flexión de hombro 180°:

En posición bípeda, con la espalda erguida tomando una mancuerna o similar en ambas manos, en una postura inicial con los brazos a los costados, realizar una flexión de hombro y volver bajar nuevamente. Repetir de manera continua y alternando los brazos de ejecución.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

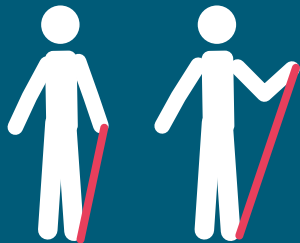


## 28. Abducción de hombro 90°:

En posición bípeda, con la espalda erguida, tomar una mancuerna o similar con ambas manos, en una postura inicial con los brazos a los costados, realizar una abducción y aducción de hombros en 90 grados. Repetir de manera continua, con los dos brazos al mismo tiempo.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

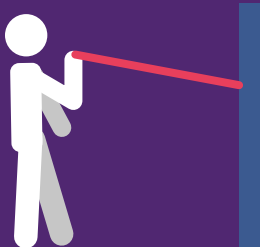
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### **29. Flexión de codo con banda:**

Sentado, con una banda elástica cerrada o abierta, tomar con una mano un extremo, mientras que el otro es fijado al pisar con el pie opuesto al agarre. Apoyar el brazo por posterior en la parte interna del muslo, y realizar flexión y extensión del codo. Repetir de manera continua.

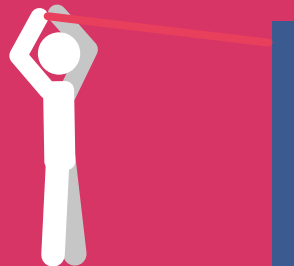
**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**  
**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**



### **30: Extensión de codo con banda:**

En posición bípeda o sentado, con la espalda erguida, tomar con una mano la banda que estará fijada en un soporte al frente, a la altura del pecho. Realiza movimientos de flexión y extensión, la banda debe ejercer resistencia al realizar una extensión del codo. Repetir de manera continua.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**  
**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**



### **31. Extensión de codo con banda detrás de la cabeza:**

En posición bípeda o sentado, con la espalda erguida, tomar con ambas manos una banda que estará fijada a un soporte por sobre la cabeza. Realizar extensión y flexión del codo. Fijar el hombro, para que la fuerza la ejerza el tríceps. Repetir continuamente.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**  
**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**



### 32. Mancuernas sobrevolando el cuerpo::

Recostado en un banco, sostén dos mancuernas (o similar) con las palmas de las manos hacia el techo, elevar las pesas simultáneamente partiendo de las caderas, manteniendo los brazos flexionados rodeando tu torso hasta llegar con las mancuernas por encima de los hombros. Después, repite el recorrido a la inversa hacia la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7

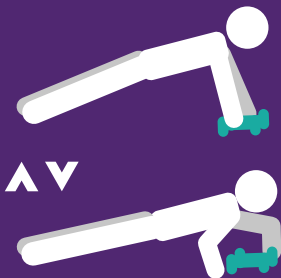


### 33. Aleteo con bandas:

Ejercicio con bandas elásticas, ancladas en la parte superior izquierda y derecha de tu cuarto. Ubícate con una pierna ligeramente adelantada a la otra y, con las caderas un poco inclinadas hacia delante, aletea tus brazos ejerciendo presión hacia tu cuerpo cuál pájaro volador. Un apunte: no redondees la espalda en ningún momento.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

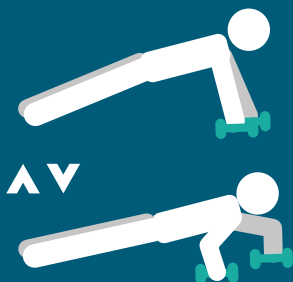


### 34. Flexión con mancuerna:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de ambas manos y puntas de pie, ubica dos mancuernas en el centro a la altura del pecho, una al lado de la otra (que se toquen entre sí), luego realiza una flexión de los codos hasta que tu pecho llegue a tocar las pesas. No olvides de que tu posición debe formar una línea completamente recta desde los tobillos hasta la cabeza, manteniendo la presión de las mancuernas una contra la otra durante todo el movimiento de la flexión.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 35. Press banca agarre cerrado:

Recostado sobre el suelo, tomar barra de ejercicio o similar con carga, con agarre de separación de 40 a 60 centímetros. Realizar flexión y extensión del codo de manera continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 36. Flexo-extensiones de codo con sobrecarga:

En posición de cuadrupedia, con las palmas apoyadas en el suelo a la altura del pecho, con una separación lateral la una de la otra de 1 metro aproximadamente y una extensión de tronco, ejecuta una extensión del codo y luego una flexión de forma continuada, agregando una mochila o carga en la espalda.

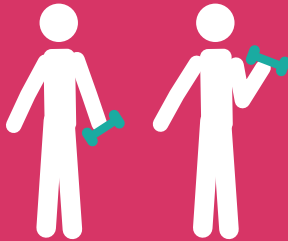
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 37. Mancuernas contra el pecho:

Recostado en un banco sosteniendo un par de mancuernas o similar; estirar los codos de manera vertical al pecho, dejando que las pesas se toquen una con otra. Mantén la posición con las pesas apretadas entre sí y luego bájalas de nuevo al pecho dejando caer al completo todo su peso. Después, repite.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 38. Curls de bíceps con mancuerna:

Desde la posición bípeda, con dos mancuernas o similar, la espalda recta, elevar las mancuernas o similar de forma alterna o simultánea, manteniendo nuestras piernas semiflexionadas. Para una mejor ejecución realizar un pequeño giro de muñeca al levantar nuestra mancuerna.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

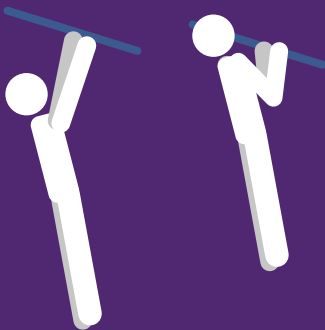


### 39. Curls de bíceps estilo martillo:

Desde posición bípeda con brazos extendidos a los lados del cuerpo y una mancuerna o similar tomada, flexionar el codo con nuestras palmas mirando al interior de nuestro cuerpo en todo momento, sujetando la mancuerna como si fuese un martillo, luego volver a la extensión de codo y repetir la acción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 40. Dominadas supinas:

Desde la posición bípeda, tomar una barra horizontal fija con las palmas de las manos hacia el cuerpo, situada por encima de nosotros, luego realizar una flexión de codos elevando el cuerpo por completo. Para realizar correctamente el ejercicio, nuestra barbilla debe superar la altura de la barra. Después de ello, volveremos a la posición original culminando así una repetición. Es recomendable, después de haber superado la barra permanecer un segundo en la parte alta y posteriormente bajar de forma suave.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

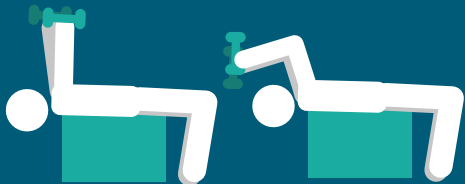
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6

### **41. Press francés con mancuernas:**

Desde la posición de cúbito dorsal en el suelo con una mancuerna o similar en cada mano, mantener hombros y codos flexionados en 90 grados, luego realizar la extensión de codo, dejando fijo el hombro en la posición inicial, repetir continuamente.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

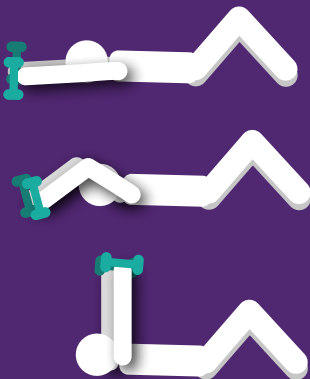


### **42. Extensiones en el suelo de press francés con deslizamiento:**

Desde la posición de cúbito dorsal, tomando con ambas manos una barra con carga, codos extendidos y hombro flexionado, realizar un movimiento de flexión de codo, y disminuir la flexión de hombro a 90 grados, para posteriormente extender los codos completamente hacia el frente, luego volver a la posición inicial de la misma manera. Repetir continuamente.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### **43. Fondos en silla:**

Desde la posición bípeda, apoyar ambas manos a lo ancho de una silla, con las caderas flexionadas levemente y rodillas extendidas con el apoyo de la parte posterior de los pies, realizar extensiones y flexiones de codo. Repetir continuamente.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



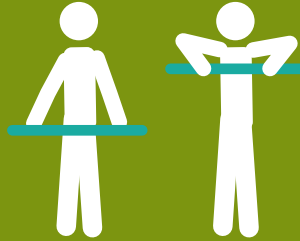




#### 44. Flexo-extensiones de codo con piernas cruzadas y sobrecarga:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de palmas en el suelo a la altura del pecho, con una separación lateral la una de la otra de 1 metro aproximadamente y apoyo de rodillas con piernas cruzadas, ejecuta una extensión y flexión de codo de forma continua, agregando una mochila (o similar) a modo de sobrecarga.

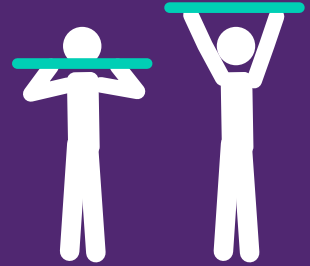
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



#### 45. Remo al cuello:

Desde la posición bípeda con la espalda erguida, las piernas con una separación similar a la de nuestros hombros y las manos agarrando la barra con las palmas mirando hacia nosotros, elevamos la barra llevándola a la altura del pecho y con los codos hacia afuera. Repetir lentamente, de manera continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



#### 46. Press militar:

Desde la posición bípeda, apoyamos la barra o similar (con o sin carga) en nuestros hombros pasándola por delante de la cabeza y en un agarre con amplitud similar a la de nuestros hombros. En esta posición empujamos la barra hacia arriba en línea recta y, una vez la barra pase nuestra cabeza, inclinamos el torso ligeramente hacia adelante para mantener la línea recta de pies a manos. Repetir de manera continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7

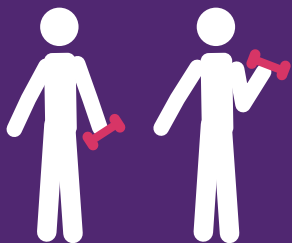
### **47. Peso muerto:**

Desde la posición bípeda y con la barra en el suelo cercana a nuestros pies, flexionamos las rodillas manteniendo la espalda erguida, sujetando la barra con una separación ligeramente superior a la de nuestros hombros. En esta posición realizamos fuerza con las piernas llevándolas hacia la extensión manteniendo espalda erguida. Para aumentar el trabajo de los trapecios aguantar un poco más la posición final, completamente estirados.



**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7**



### **48. Ejercicio de arranque:**

Desde la posición bípeda y con la barra en el suelo, inclinar el tronco hacia adelante en posición de “peso muerto” sujetando la barra con ambas manos en una amplitud muy superior a la separación de nuestros hombros. En esta posición se debe hacer un jalón de potencia, elevando la barra al máximo, mientras esta sube, la persona se puede ubicar bajo de esta, con los brazos estirados sobre la cabeza y terminar estirando el cuerpo, quedando en posición bípeda con tronco erguido.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6**

*Guía práctica de ejercicios*

---



**TREN  
INFERIOR**

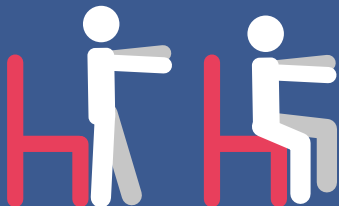


### **49. Sentadillas:**

Desde posición bípeda, mirada al frente con pies separados a la anchura de los hombros y puntas ligeramente hacia afuera. Baja con la espalda erguida, cargando el peso en los talones, flexionando la cadera y rodillas unos 90 grados aproximadamente. Después, vuelve a la posición inicial. Los brazos pueden extenderse hacia adelante como ayuda en la ejecución y el equilibrio.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7**



### **50. Sentadillas en silla:**

Sentado en una silla, mirada al frente con pies separados a la anchura de los hombros y puntas ligeramente hacia afuera. Levantarse con la espalda erguida, cargando el peso en los talones, extendiendo la cadera y rodillas completamente. Después, vuelve a la posición inicial. Los brazos extendidos hacia adelante cuando se está sentado y al costado del cuerpo cuando se está realizando la acción de pararse, como ayuda para la ejecución y el equilibrio.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**



### **51. Sentadilla isométrica:**

Desde la posición bípeda y apoyando la espalda en la pared, mirada al frente con pies separados a la anchura de los hombros y puntas ligeramente hacia afuera. Baja con la espalda erguida, cargando el peso en los talones, dando pequeños pasos hacia delante flexionando la cadera y rodillas hasta estar en un ángulo de 90 grados aproximadamente, manteniendo la posición.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7**



## 52. Subidas al banco:

Desde la posición bípeda, ubicarse frente a un escalón (step o similar) de mínimo 30 centímetros. Para comenzar, un pie debe estar apoyado completamente en el escalón con una flexión de cadera y rodilla, mientras que la otra pierna debe estar apoyada en el suelo con la rodilla extendida, una vez que se obtiene la posición inicial realizar una extensión de cadera y rodilla, y luego volver a la posición inicial, manteniendo el control del movimiento, sin caer bruscamente.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

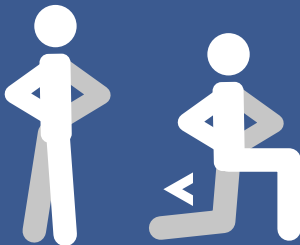


## 53. Estocadas:

Desde la posición bípeda, con la mirada al frente, pies ligeramente separados y manos en la cintura, ejecutar una flexión de cadera y de rodilla al dar un paso hacia delante (La rodilla opuesta también se flexa, a centímetros del suelo). Luego de lograr la ejecución anterior, volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 54. Estocadas reversas:

Desde la posición bípeda, con la mirada al frente, pies ligeramente separados y manos en la cintura, flexionar cadera y rodilla dando un paso hacia atrás (La rodilla opuesta también se flexa, a centímetros del suelo). Luego de lograr la ejecución anterior, volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 55. Medio burpees:

Desde la posición de plancha ventral con brazos y piernas extendidas, acercar los pies a los brazos por medio de un salto, manteniendo los brazos extendidos. Luego de lograr la ejecución anterior, volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 56. Sentadillas alternadas:

Desde la posición bípeda, con la mirada al frente, pies ligeramente separados y brazos ligeramente separados en la cintura, realiza un paso lateral (Separando sólo un pie de la posición inicial) y baja con la espalda erguida, cargando el peso en los talones, flexionando la cadera y rodillas unos 90 grados aproximadamente. Después, vuelve a la posición inicial y realiza el siguiente paso lateral a la dirección contraria que la anterior.

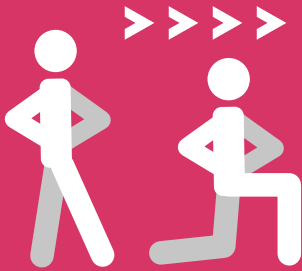
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 57. Sentadillas rebote:

Desde la posición bípeda, con la mirada al frente, rodillas y caderas flexionadas a un ángulo aproximado de 90°, realizar mini rebotes, fluctuando el grado de profundidad entre 70° y 90°.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 58. Estocadas avanzando:

Desde la posición bípeda, con la mirada al frente, pies ligeramente separados y manos en la cintura, ejecutar una flexión de cadera y de rodilla dando un paso hacia adelante (La rodilla opuesta también se flexa, a centímetros del suelo). Luego de lograr la ejecución anterior, dar el siguiente paso con la pierna contraria.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6

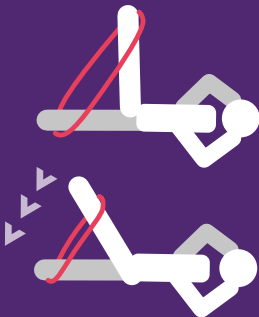


## 59. Patadas frontales:

En posición bípeda, con la mirada al frente, espalda erguida y rodillas extendidas, realizar flexiones de cadera al ejecutar patadas frontales con ambas piernas de manera alternada en el lugar, sin flexionar las rodillas.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 60. Flexión con banda elástica:

Acostado de cúbito abdominal, con los brazos cruzados a la altura del mentón para el apoyo del rostro, realizar una flexión de cadera en 90 grados, y luego volver a la posición inicial lentamente, contra la resistencia ejercida por la banda. La banda elástica se ubica a la altura del tendón de aquiles, la cual estará anclada al piso o sujeta por otra persona.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## **61. Flexión isométrica con banda elástica:**

Acostado de cúbito abdominal, con los brazos cruzados a la altura del mentón para el apoyo del rostro, realizar una flexión con una rodilla entre 70 a 90 grados, y mantener la posición contra la resistencia ejercida por la banda. La banda elástica se ubica a la altura del tendón de aquiles, la cual estará anclada al piso o sujeta por otra persona.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

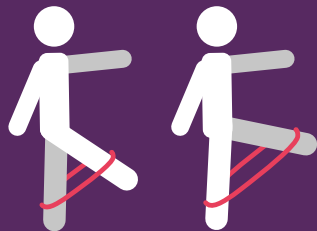


## **62. Patadas frontales en movimiento:**

En posición bípeda, con la mirada al frente, espalda erguida y rodillas extendidas, realizar flexiones de cadera al ejecutar patadas frontales con ambas piernas de manera alternada en el lugar, sin flexionar las rodillas, en desplazamiento lineal hacia delante.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## **63. Patada frontal con banda elástica:**

En posición bípeda, con la mirada al frente, espalda recta y rodillas extendidas, realizar flexiones de cadera al ejecutar patadas frontales con una pierna en el lugar, sin flexionar las rodillas, con la banda elástica puesta a la altura media del gastrocnemio, anclado o sujeto en algún elemento por detrás de la persona a una altura de 20 a 30 centímetros y 70 a 100 centímetros de distancia.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9





## 64. Elevación de caderas con dos apoyos

Acostado de cúbito dorsal, con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y piernas flexionadas y apoyadas en el piso, realizar una elevación de caderas hasta llegar a un ángulo extendido, luego de lograrlo, volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 65. Elevación de caderas con un apoyo:

Acostado de cúbito dorsal, con los brazos extendidos a los lados del cuerpo, flexionar una rodilla, apoyando el pie en el piso y la otra pierna extendida en suspensión, luego de lograr la posición inicial, realizar una elevación de caderas hasta llegar a un ángulo extendido, luego de lograrlo, volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 66. Peso muerto:

En posición bípeda, con la mirada al frente, espalda recta y rodillas extendidas, flexionar el dorso hacia adelante, sin flexionar las rodillas, llegando a un ángulo de 90° y luego volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### **67. Patada combinada:**

En posición bípeda, con la mirada al frente, espalda erguida y rodillas extendidas, apoyarse sobre una pared llevando una rodilla a una elevación de 90° y en el mismo impulso llevar la pierna de forma extendida hacia atrás, terminando la secuencia se repite nuevamente.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**

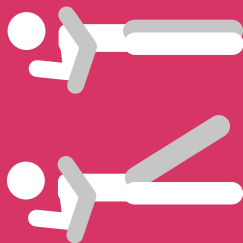


### **68. Aberturas en posición bípeda:**

En posición bípeda, apoyado con las manos en algún objeto firme delante de la persona, con la espalda erguida y pies ligeramente separados, realizar un movimiento de elevación lateral de la pierna para separar una de la otra. Para esto, una quedará fija, con el apoyo total de la planta en el suelo y la otra, realizará el gesto indicado anteriormente, alcanzando un rango mínimo de 70 grados.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**



### **69. Tijeras en el suelo:**

En posición acostado con el apoyo lateral del cuerpo en el suelo, la espalda erguida y pies juntos, realizar un movimiento de elevación lateral de la pierna para separar una de la otra. Para esto, una quedará fija en el suelo, y la otra, realizará el gesto indicado anteriormente, alcanzando un rango mínimo de 70 grados.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**

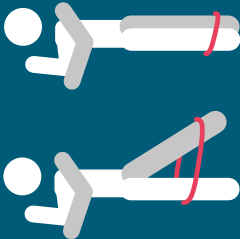
## 70. Aberturas en posición bípeda, con banda de resistencia:



En posición bípeda con una banda cerrada puesta a la altura media de los gastrocnemios, apoyado con las manos en algún objeto firme delante de la persona, con la espalda recta y pies ligeramente separados, se ejecutará un movimiento de elevación lateral de la pierna para separar una de la otra. Para esto, una quedará fija, con el apoyo total de la planta en el suelo y la otra, realizará el gesto indicado anteriormente, alcanzando un rango mínimo de 50 a 70 grados.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 71. Aberturas recostado, con banda de resistencia:

En posición acostado con el apoyo lateral del cuerpo en el suelo y una banda cerrada puesta a la altura media de los gastrocnemios, la espalda recta y pies juntos, realizar un movimiento de elevación lateral de la pierna para separar una de la otra. Para esto, una quedará fija en el suelo, y la otra, realizará el gesto indicado anteriormente, alcanzando un rango mínimo de 50 a 70 grados.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 72. Sentado y aberturas:

En el suelo, sentado con una leve inclinación hacia atrás, apoyado con las palmas en el piso a los costados de su cuerpo, realizará una flexión de cadera con extensión de rodilla, elevando sus piernas del suelo, para posteriormente ejecutar movimientos de separar y juntar las piernas.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

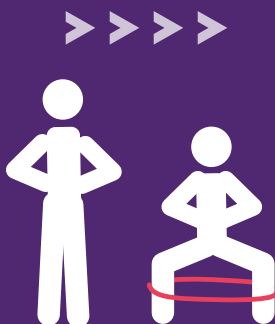
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 73. Sentadillas avanzando:

Desde posición bípida, mirada al frente con pies juntos y puntas ligeramente hacia afuera. Da un paso lateral con una separación aproximada al ancho de los hombros, de manera seguida flexiona rodillas y caderas con la espalda erguida, cargando el peso en los talones, al momento de subir también se deben juntar las piernas para luego repetir la secuencia.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7  
(25)



### 74. Sentadillas avanzando con banda de resistencia:

Desde posición bípida, mirada al frente con pies juntos y puntas ligeramente hacia afuera, una vez ubicada la banda de resistencia por sobre la rodilla, da un paso lateral con una separación aproximada al ancho de los hombros, de manera seguida flexiona rodillas y caderas con la espalda erguida, cargando el peso en los talones, al momento de subir también se deben juntar las piernas para luego repetir la secuencia.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 75. Saltos laterales con mantención:

Desde posición unipodal, tronco ligeramente inclinado hacia adelante y rodilla de pierna de apoyo ligeramente flexionada, realizar un salto hacia la pierna contraria con distancia aproximada de 80 cms. manteniendo la posición unipodal.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 76. Contracción y relajación de aductor con balón:

Sentado en el suelo y con apoyo de antebrazos por parte posterior, flexionar las rodillas apoyando ambos pies, una vez ubicado un balón o en su defecto, un cojín entre ambas piernas, realizar el movimiento de separar y juntar rodillas sin soltar el objeto.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 77. Flexión y extensión de piernas mariposa:

Sentado en el suelo y con apoyo de antebrazos por parte posterior, extender las piernas en suspensión y luego flexionarlas llegando a la posición mariposa sin apoyar las piernas.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 78. Elevación de talones en dos apoyos:

En posición bípeda, apoyado con las manos en algún objeto firme delante, la espalda erguida y pies ligeramente separados, se ejecutará un movimiento de flexión plantar con ambos pies, generando un apoyo en las puntas de estos, para luego volver al apoyo total de la planta en el suelo. Debe intentar despegar lo más posible el talón del suelo, y ejecutar en un tiempo tanto en la flexión y extensión plantar, de 2 segundos.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### **79. Elevación de talones en un apoyo:**

En posición bípeda, apoyado con las manos en algún objeto firme delante, la espalda erguida y pies ligeramente separados, se ejecutará un movimiento de flexión plantar con un solo pie, generando un apoyo sobre la punta, para luego volver al apoyo total de la planta en el suelo. Debe intentar despegar lo más posible el talón del suelo, y ejecutar en un tiempo tanto en la flexión y extensión plantar, de 2 segundos.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7**



### **80. Empujando la pared con los pies:**

En el suelo, sentado con una leve inclinación hacia atrás, apoyado con las palmas en el piso a los costados de su cuerpo y la planta de los dos pies contra la pared. Se realiza una flexión plantar de ambos pies al mismo tiempo, quedando apoyada solo la punta y luego se vuelve a la posición inicial.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9**



## 81. Elevación a punta de pie sentado:

Sentado en una silla, con la mirada hacia el frente, la espalda erguida, piernas ubicadas a la anchura de los hombros y flectadas a 90 grados. Se realiza una flexión plantar, elevando el talón del suelo lo más posible, y luego volver a la posición inicial.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO:** 1

**INTENSIDAD RECOMENDADA:** 6 A 9

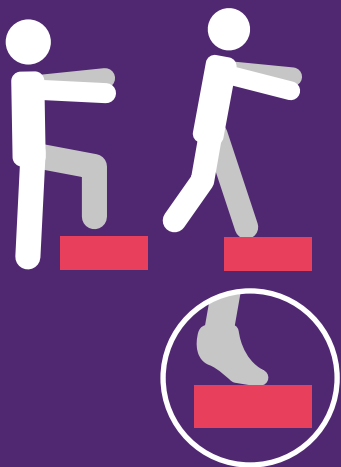


## 82. Elevación a punta de pie sentado con sobrecarga:

Sentado en una silla, con la mirada hacia el frente, la espalda erguida, piernas ubicadas a la anchura de los hombros y flectadas a 90 grados. Se realiza una flexión plantar, elevando el talón del suelo lo más posible, y luego volver a la posición inicial. La sobrecarga se realiza con la presión de las palmas sobre los muslos durante el ejercicio.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO:** 1

**INTENSIDAD RECOMENDADA:** 6 A 9



### **83. Subida al banco en punta de pie, alternado:**

Desde la posición bípeda, ubicarse frente a un escalón (step o similar) de mínimo 30 centímetros. Para comenzar, un pie debe estar apoyado completamente en el escalón con una flexión de cadera y rodilla, mientras que la otra pierna debe estar apoyada en el suelo con la rodilla extendida, realizar una elevación controlada de talón en el banco, elevando a la vez la pierna que estaba apoyada, quedando en suspensión, una vez que se alcance la elevación completa, se debe bajar de manera controlada hasta apoyar nuevamente el pie en el suelo.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7**



### **84. Elevación de talones en dos apoyos sobre un banco:**

Desde la posición bípeda sobre el banco, apoyar ambos pies dejando el talón fuera del banco, una vez ubicados realizar elevaciones de talón con ambos pies.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7**

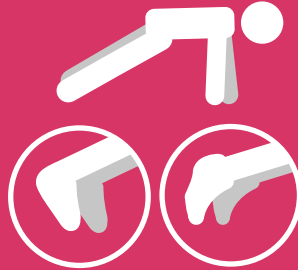




### 85. Elevación de talones en un apoyo sobre un banco:

Desde la posición unipodal sobre el banco, apoyar un pie dejando el talón fuera del banco y la otra pierna flexionando la rodilla en suspensión, una vez ubicados realizar elevaciones de talón.

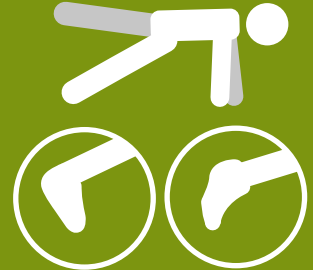
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 86. Elevación de talones en posición cuadrúpeda:

En posición cuadrúpeda, con ambas piernas extendidas, realizar elevaciones de talones con ambos pies.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 87. Elevación de talones en posición cuadrúpeda con un apoyo:

En posición cuadrúpeda, con una pierna extendida y apoyada en el suelo y la otra pierna con la rodilla flexionada en suspensión, realizar elevaciones de talones.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6

# *Guía práctica de ejercicios*

---



# **ZONA MEDIA- CORE**



## 88. Plancha frontal con apoyo de manos:

Desde la posición de cúbito abdominal en el suelo con apoyo ambas manos y puntas de pies, extender los brazos a la anchura de los hombros, mientras el resto del cuerpo permanece completamente extendido, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 89. Plancha isométrica con apoyo de manos sobre superficie inestable:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de manos y brazos extendidos sobre un fitball o en su defecto un balón de fútbol u otro deporte, apoyar los pies en el suelo a la anchura de las caderas, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera erguida y estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 90. Plancha isométrica con pies en altura:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo ambas manos y brazos extendidos sobre el suelo, apoyar el empeine de ambos pies a la anchura de las caderas sobre una silla o cajón, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera erguida y estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 91. Plancha isométrica con apoyo de pies sobre superficie inestable:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de manos y brazos sobre el suelo, apoyar el empeine de ambos pies sobre un fitball o en su defecto un balón de fútbol u otro deporte a la anchura de las caderas, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera erguida y estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 92. Plancha frontal sobre silla con rodilla al pecho:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo ambas manos y brazos extendidos sobre el suelo, apoyar los pies sobre una silla o cajón, una vez que se tiene la posición inicial comenzar a flexionar las rodillas dirigiéndolas hacia el pecho de manera alternada y continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 93. Plancha frontal con apoyo de antebrazo:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de antebrazos y puntas de pie el suelo, formar un triángulo con ambas manos empuñadas al centro y separando los codos a la anchura del tronco, mientras el resto del cuerpo permanece completamente extendido, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 94. Plancha lateral con apoyo de mano:

Desde la posición de cúbito lateral (derecho o izquierdo) sobre el suelo con apoyo de mano con codo extendido y porción lateral del pie correspondiente al lado en que se encuentre, apoyar brazo contrario sobre el cuerpo y pie contrario sobre el pie de apoyo, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera erguida y estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 95. Plancha lateral con apoyo de antebrazo:

Desde la posición de cúbito lateral (derecho o izquierdo) sobre el suelo con apoyo de antebrazo y porción lateral del pie correspondiente al lado en que se encuentre, apoyar brazo contrario sobre el cuerpo y pie contrario sobre el pie de apoyo, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera erguida y estabilizada.

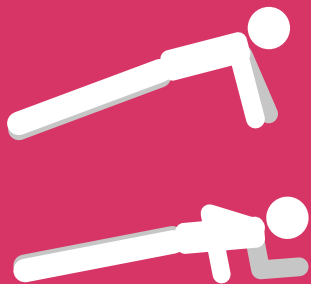
COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 96. Plancha frontal dinámica con toque de hombros:

Desde la posición de cúbito abdominal en el suelo con apoyo de ambas manos con codos extendidos y apoyo de puntas de pies, realizar toques de hombro alternados con la mano contraria al hombro que se toca de forma continua y manteniendo la suspensión del cuerpo de manera erguida y estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## **97. Plancha frontal dinámica alternando altura:**

Desde la posición de cúbito abdominal en el suelo con apoyo de ambas manos con codos extendidos y apoyo de puntas de pies, flexionar un codo llegando al apoyo del antebrazo y seguidamente realizar la misma acción con el brazo contrario, de manera continua extender el codo volviendo a la posición inicial con apoyo de ambas manos, manteniendo la suspensión del cuerpo de manera erguida y estabilizada.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7**



## **98. Abdominal en v con mantención:**

Sentado con piernas extendidas y brazos elevados a unos 45° sobre el nivel del suelo, realizar una elevación de ambas piernas extendidas mediante una flexión de cadera, y paralelamente inclina la espalda hacia atrás a unos 45°, dejando así el cuerpo apoyado sobre los glúteos y desde dicha posición se deberá mantener el cuerpo estabilizado con la espalda erguida y la zona media contraída.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6**



## **99. Elevaciones de balón:**

Sentado con una inclinación de tronco hacia atrás de unos 45° y brazos extendidos apoyados sobre el suelo, extender las rodillas y ubicar un balón de esponja entre los tobillos realizando una elevación de ambas piernas extendidas mediante una flexión de cadera, luego descender las piernas manteniendo siempre una suspensión del balón en el aire, repetir acción.

**COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3**

**INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6**

## 100. Abdominal en V con rotación de tronco:



Sentado con rodillas flectadas y manos entrelazadas con brazos elevados a unos 45° sobre el nivel del suelo, elevar de manera controlada los talones dejando las piernas levemente en suspensión del suelo y la espalda erguida levemente inclinada hacia atrás, una vez se obtenga la posición inicial, rotar el tronco de derecha a izquierda alternadamente hasta su límite en ambos hemisferios manteniendo el tren inferior estabilizado.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6

## 101. Abdominal en V con flexión y extensión de piernas:



Sentado con rodillas flectadas y brazos elevados a unos 45° sobre el nivel del suelo, elevar de manera controlada los talones dejando las piernas levemente en suspensión del suelo, paralelamente debes inclinar tu espalda hacia atrás a unos 45° aproximadamente, realizando extensiones y flexiones de rodillas de manera continua, manteniendo el cuerpo estabilizado con la espalda erguida y la zona media contraída.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6

## 102: Puente:



Desde posición decúbito dorsal flexar rodillas hasta apoyar ambas plantas de pie en el suelo y posterior a esto realizar una elevación de cadera manteniendo los brazos a los lados del cuerpo, apoyando la cabeza, espalda alta y los pies en el suelo.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 103. Abdominales:

Desde la posición de cúbito dorsal con brazos cruzados en el pecho y piernas flectadas, realizar una flexión de cadera elevando el tronco hacia adelante y posteriormente volviendo a la posición inicial de forma alternada y continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 104. Dorsales con elevación de piernas:

Desde la posición de cúbito abdominal con los brazos flexionados, apoyando las manos en el mentón y la mirada hacia el frente, realizar una elevación del tren superior con la espalda erguida despegando el pecho del suelo mientras paralelamente las piernas extendidas se elevan del suelo, ascendiendo y descendiendo en forma paralela de tren superior e inferior.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 105. Dorsales con elevaciones alternadas:

Desde la posición de cúbito abdominal manteniendo brazos y piernas despegados del suelo, realizar una elevación de un brazo y pierna contraria de manera continua y alternada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9

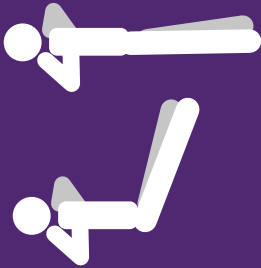




## 106. Plancha dinámica con elevación de piernas alternadas:

Desde la posición de cúbito abdominal en el suelo con apoyo ambas manos y puntas de pies, extender los brazos a la anchura de los hombros, mientras el resto del cuerpo permanece completamente extendido, manteniendo la suspensión del cuerpo, una vez se obtiene la posición inicial, elevar de manera simultánea el brazo y pierna opuesta en extensión de forma alternada y continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



## 107. Elevación de piernas:

Desde la posición de cúbito dorsal con manos entrecruzadas detrás de la cabeza, elevar ambas piernas extendidas hasta formar un ángulo de 90° en relación al tronco y luego descender las piernas manteniendo su extensión y una ligera suspensión del suelo.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



## 108. Bicicleta:

Desde la posición de cúbito dorsal con manos entrecruzadas detrás de la cabeza y el cuello ligeramente flectado, elevar las piernas de manera flectada mediante una flexión de cadera e iniciar la acción simulada de un pedaleo, accionado con una extensión y flexión moderada de ambas piernas de forma alternada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### **109. Elevación de piernas con movimientos circulares:**

Sentado con el tronco levemente inclinado hacia atrás y apoyando manos por lateral, se elevarán las piernas de forma extendida mediante una flexión de cadera y desde dicha posición realizar movimientos circulares con las piernas en suspensión alternando ambas direcciones.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### **110. Elevación cruzada de brazo y pierna – isométrica:**

Desde la posición de gateo o sextupedia, con espalda erguida y apoyo de pies, extender un brazo hacia el frente a la altura de la cabeza y paralelamente elevar mediante una extensión la pierna opuesta a la altura de la cadera, manteniendo la posición de forma estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

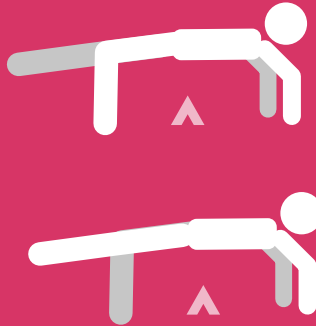
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 111. Plancha invertida:

Sentado con piernas extendidas, tronco inclinado hacia atrás y apoyo de manos en el suelo por lateral, elevar la cadera y cuerpo completo quedando en suspensión y con todo el peso del cuerpo sobre las manos y los talones, mantener la posición de manera controlada y con la zona media contraída.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 112. Elevación de piernas desde plancha invertida:

Sentado con piernas extendidas, tronco inclinado hacia atrás y apoyo de manos en el suelo por lateral, elevar la cadera y cuerpo completo quedando en suspensión y con todo el peso del cuerpo sobre las manos y los talones, luego elevar alternadamente las piernas mediante una flexión de cadera con la rodilla extendida, volviendo a la posición inicial para posteriormente repetir la acción con la pierna opuesta.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 113. Abdominales en V:

Sentado con piernas extendidas y brazos elevados a unos 45° sobre el nivel del suelo, realizar una elevación de ambas piernas extendidas mediante una flexión de cadera, y paralelamente inclina la espalda hacia atrás a unos 45°, luego volver a la posición inicial y repetir la acción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 114. Abdominales dinámicos:

Desde la posición de cúbito dorsal con los dedos entrecruzados por detrás de la cabeza y rodillas extendidas, elevar la espalda alta, llevando el codo hacia la rodilla contraria por medio de una flexión de rodilla, luego volver a la posición inicial para repetir la acción con codo y rodilla contraria de forma continua y alternada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 115. Elevación de balón – bipodal:

Desde la posición bípeda con pies separados a una anchura levemente mayor que la de los hombros y con un balón medicinal tomado sobre la cabeza con brazos extendidos en todo momento, bajar el balón al suelo mediante una flexión de cadera lenta y manteniendo la estabilidad del cuerpo, cuando el balón llegue al suelo, volver a tomar el balón para realizar la misma acción a la inversa, llevándolo desde el suelo hacia arriba hasta llegar a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 116. Elevación de balón – unipodal:

Desde la posición unipodal, con la pierna de apoyo con rodilla extendida y la pierna suspendida con rodilla flexada, tomar un balón medicinal sobre la cabeza con brazos extendidos en todo momento, bajar el balón al suelo mediante una flexión de cadera lenta y manteniendo la estabilidad del cuerpo, cuando el balón llegue al suelo, volver a tomar el balón para realizar la misma acción a la inversa, llevándolo desde el suelo hacia arriba hasta llegar a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### **117. Escaladores:**

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de manos y pies, mantener la extensión completa de rodillas y codos, sumado a la posición neutra de la cadera en extensión, una vez se obtiene la posición inicial realizar una flexión de rodilla unilateral alternada, dirigiendo la pierna hacia el pecho, luego volver a posición inicial para que la pierna opuesta realice la misma acción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

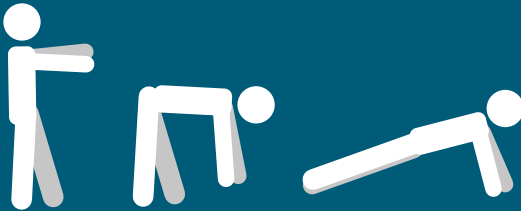
INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7

### **118. Descensos y ascensos con piernas extendidas:**

Desde la posición bípeda con pies separados a la anchura de los hombros, descender las manos por delante y hacia el suelo, flectando cadera y avanzando hacia adelante con uso de los brazos alternadamente hasta llegar a una extensión de cadera y espalda con apoyo de manos y puntas de pies, posteriormente se deberá reiniciar la acción de forma inversa retrocediendo con las manos hasta llegar al lugar de origen en posición bipodal.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### **119. Escaladores laterales:**

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de manos y pies, realizar una flexión de cadera y rodilla llevando la pierna de forma lateral hacia el codo de su mismo hemisferio, una vez se logra el contacto codo-rodilla, volver a la posición inicial y dar paso a que la pierna opuesta realice esta misma acción alternando continuamente la ejecución.



COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 120. Flexión y extensión en V invertida:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de manos y pies, ubicar un pañuelo en común para piernas y otro en común para brazos, una vez se obtenga la posición, alejar y acercar los pañuelos deslizando con uso de la flexión de cadera, formando una V invertida, luego extender las extremidades del cuerpo hasta llegar a la posición inicial, repetir acción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 121. Escaladores deslizando piernas:

Desde la posición de cúbito abdominal con apoyo de manos y pies, ubicar un pañuelo bajo cada pie el cual permita deslizar las piernas, una vez que se obtiene la posición inicial, deslizar uno de los pañuelos hacia la altura del pecho mediante la flexión de la cadera y rodilla, posteriormente volver a su posición de inicio, realizando la misma acción con la pierna opuesta, esta ejecución será continua alternando piernas a lo largo del ejercicio.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 122. Avanzar y retroceder con manos – fitball:

Desde la posición de cúbito abdominal sobre un fitball, apoyar las manos sobre el suelo y muslos sobre el fitball, manteniendo la zona media en suspensión, una vez se obtiene la posición inicial avanzar con las manos, deslizándolo el tren inferior sobre el fitball hasta llegar a la punta de los pies, luego se comenzará a retroceder con las manos hasta llegar a la posición inicial, repetir acción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 123. Deslizamientos sobre rodillos de espuma:

Desde la posición de gateo o sextupedia con los brazos separados a la altura de los hombros y apoyados sobre un rodillo de espuma, apoyar las rodillas y los pies fijos en el suelo, una vez se obtiene la posición inicial avanzar con las manos sobre el rodillo hasta llegar a una extensión de cadera, posteriormente retornar a la posición inicial manteniendo siempre el tronco y cuerpo estabilizado.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## 124. Abducción y aducción de brazos sobre pañuelos:

Desde la posición de cúbito abdominal con los brazos extendidos y las manos próximas entre sí apoyadas sobre un paño en el suelo, extender las piernas manteniendo el apoyo en las puntas de los pies y la espalda erguida, el ejercicio iniciará abduciendo los brazos, separando progresivamente las manos hasta pasar ligeramente la anchura de los hombros para luego volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3  
INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6

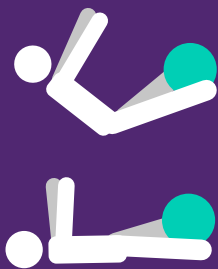


### **125. Abdominales sobre bosu:**

Sentado sobre un bosu, con apoyo de la espalda baja y parte de los glúteos, realizar abdominales elevando el tronco y movilizándolo hacia el pecho, manteniendo el cuerpo estabilizado, repetir acción.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### **126. Abdominales trasladando fitball:**

Desde la posición de cúbito dorsal con el cuerpo extendido y los brazos sobre la cabeza tomando un fitball, flexionar la cadera elevando tronco y piernas hasta formar una "V", luego llevar el balón desde las manos hacia los pies, depositándola entre los tobillos, posteriormente volver a la posición inicial de cúbito dorsal para comenzar nuevamente el ciclo llevando el balón desde los tobillos hacia las manos, repetir acción de forma alternada y continua.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### **127. Escaladores sobre fitball:**

Desde la posición de cuadrupedia con apoyo de punta de pies sobre el suelo, espalda erguida, brazos extendidos y manos tomando lateralmente un bosu, flexionar la cadera y rodillas dirigiendo estas hacia el pecho alternadamente, manteniendo la posición del cuerpo estabilizada.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6





### 128. Sentadilla sobre bosu:

Desde la posición bípeda sobre un bosu con las piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de cadera descendiendo el cuerpo mediante la acción conjunta de la flexión de rodillas, manteniendo en todo momento la estabilidad del cuerpo y la espalda erguida.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6

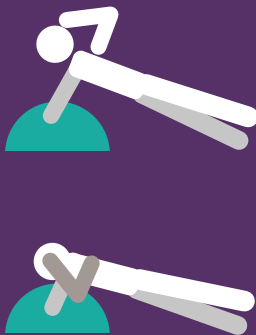


### 129. Flexo extensión de pierna con apoyo unipodal sobre bosu:

Desde la posición unipodal sobre un bosu con la pierna de apoyo extendida y la otra flexada en suspensión, una vez se obtiene la posición inicial, extendiendo la rodilla de la pierna en suspensión y posteriormente volver hacia adelante a su posición inicial alternando esta acción posterior a varias repeticiones por cada pierna.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 130. Elevación lateral de tronco sobre bosu:

Acostado de forma lateral con la pierna más próxima al suelo apoyada desde la porción lateral del pie y la pierna opuesta apoyada sobre esta, apoyar la porción lateral del tronco sobre un bosu y la parte superior del tronco en el aire, acompañada de las manos tocando las orejas con codos flexados y hombros abducidos, posteriormente descender lateralmente el cuerpo y luego volver a elevarlo, acabado un hemisferio se deberá iniciar de la misma forma pero apoyado desde el opuesto.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



### 131. Elevaciones laterales de tronco:

Desde la posición de cúbito dorsal con piernas flectadas y planta de pies apoyadas en el suelo, realizar una flexión de cadera elevando el tronco con una leve inclinación lateral trasladando la mano derecha hacia el tobillo del mismo hemisferio, para luego volver a la posición inicial y realizar esta acción en dirección al lado izquierdo.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 2

INTENSIDAD RECOMENDADA: 5 A 7



### 132. Tijeras de cúbito dorsal:

Desde la posición decúbito dorsal con las piernas y espalda alta ligeramente elevada, las manos apoyadas por el lado de la cadera y brazos extendidos, iniciar el ejercicio abduciendo y aduciendo las caderas cruzando los pies uno frente al otro alternando continuamente y manteniendo la acción de forma reiterada a lo largo del ejercicio.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 1

INTENSIDAD RECOMENDADA: 6 A 9



### 133. Abdominales con piernas en v:

Desde la posición de cúbito dorsal con manos frente al pecho juntando las palmas, elevar las piernas extendidas formando una "V" mediante una flexión de cadera y abducción de las piernas, iniciar el ejercicio elevando el tronco y llevando las manos hacia adelante sobrepasando la altura de las caderas para luego volver a la posición inicial.

COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO: 3

INTENSIDAD RECOMENDADA: 4 A 6



## Acerca de los Autores

### **Javier Alborno Guerrero**

- Profesor de Educación Física, Universidad Andrés Bello.
- Doctor en Actividad Física y Deportes, Mención obesidad infantil (c). Universidad Europea de Madrid, España.
- Magister en Entrenamiento, Competencia y Alto Rendimiento Deportivo, UNAB, Chile.
- Diplomado en Docencia, UMAG.
- Diplomado en Administración de recintos deportivos, COCH.
- ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7637-9684>

### **Priscila Lemus Barría**

- Pedagogía en Educación Física para Enseñanza Básica y Media, Mención en Entrenamiento Físico y Deportivo, Universidad de Magallanes.
- Licenciada en Educación.

### **Daniel Hernández Sáez**

- Pedagogía en Educación Física para Enseñanza Básica y Media, Mención en Entrenamiento Físico y Deportivo, Universidad de Magallanes.
- Licenciado en Educación.
- Máster en Actividad Física, Entrenamiento y Gestión Deportiva (c). Universidad Europea del Atlántico, España.
- Diplomado en Docencia Universitaria.
- Entrenador de Fútbol Sala, Licencia PRO, Chile.

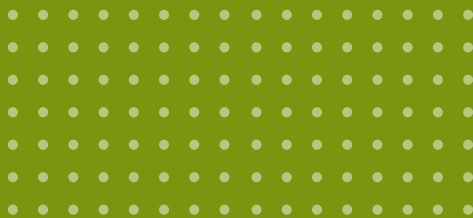
## Colaborador

### **Misael Hernandez Saez**

- Pedagogía en Educación Física para Enseñanza Básica y Media, Mención en Entrenamiento Físico y Deportivo Universidad de Magallanes.
- Licenciado en Educación.

## Bibliografía

- Castro, M., Muros, J., Cofré, C., Zurita, F., Chacón, R., & Espejo, T. (2018). *ÍNDICES DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE SANTIAGO (CHILE)*. Obtenido de Journal of Sport and Health Research : [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Muros/publication/327185543\\_Rates\\_of\\_overweight\\_and\\_obesity\\_in\\_schoolchildren\\_of\\_Santiago\\_Chile/links/5c10af51a6fdcc494feda1e3/Rates-of-overweight-and-obesity-in-schoolchildren-of-Santiago-Chile.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Muros/publication/327185543_Rates_of_overweight_and_obesity_in_schoolchildren_of_Santiago_Chile/links/5c10af51a6fdcc494feda1e3/Rates-of-overweight-and-obesity-in-schoolchildren-of-Santiago-Chile.pdf)
- J. Albornoz-Guerrero, S. García, G. G. P. de Sevilla, I. Cigarroa, and R. Zapata-Lamana, "Characteristics of Multicomponent Interventions to Treat Childhood Overweight and Obesity in Extremely Cold Climates: A Systematic Review of a Randomized Controlled Trial," *Int. J. Environ. Res. Public Heal.* 2021, Vol. 18, Page 3098, vol. 18, no. 6, p. 3098, Mar. 2021, doi: 10.3390/IJERPH18063098.
- Hommel, D. (19 de 11 de 2019). *OBESIDAD INFANTIL: ¿QUÉ INTERVENCIONES TENEMOS PARA AFRONTARLA?* Obtenido de Universidad de Chile, Escuela de Medicina: <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2020/10/articulo-obesidad-infantil-uc.pdf>
- JUNAEB. (2018). *Mapa Nutricional*. Obtenido de Junaeb: [https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/MapaNutricional2018\\_Junaeb\\_21.02.pdf](https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/MapaNutricional2018_Junaeb_21.02.pdf)
- Lobaina, T. (2012). *Propuesta de ejercicios físicos para disminuir la obesidad y el sobrepeso en niños de edad preescolar*. Obtenido de EFDEPORTES: <https://www.efdeportes.com/efd170/ejercicios-fisicos-para-la-obesidad-en-preescolar.htm>
- Monroy Antón, A., Calero Morales, S., & Fernández, R. (2018). *Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes*. Obtenido de Revista Peruana de Pediatría: <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v9n03/ped16318.pdf>
- OCDE. (2019). *Estudios de la OCDE sobre Salud Pública Chile*. Obtenido de OCDE: <https://www.oecd.org/health/health-systems/Revisi%C3%B3n-OCDE-de-Salud-P%C3%BAblica-Chile-Evaluaci%C3%B3n-y-recomendaciones.pdf>
- J. Albornoz-Guerrero, R. Zapata-Lamana, D. Reyes-Molina, I. Cigarroa, G. García Pérez de Sevilla, and S. García-Merino, "Overweight/Obese Schoolchildren with Low Muscle Strength Have a Lower Cardiorespiratory Capacity and Greater Cardiovascular Risk: Results of the School Health Survey of the Extreme South of Chile 2019," *Child.* 2021, Vol. 8, Page 734, vol. 8, no. 9, p. 734, Aug. 2021, doi: 10.3390/CHILDREN8090734.
- Ruiz Bermúdez, R. (2018). *Cómo mejorar la resistencia y la fuerza muscular en un niño con obesidad*. Obtenido de Universidad de Sevilla: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/80869/RUIZ%20BERM%DAEZ%20ROSA%20MAR%20CDA%20mejorar%20resistencia.pdf;jsessionid=22FB627BAB4BB491CB981AAA56F6D1DA?sequence=1&isAllowed=y>
- Sassi, F. (2010). *Introduction: Obesity and the economics of prevention. Obesity and the Economics of Prevention*. OECD, 23-47.
- J. Albornoz-Guerrero et al., "Association of Physical Fitness, Screen Time, and Sleep Hygiene According to the Waist-to-Height Ratio in Children and Adolescents from the Extreme South of Chile," *Healthc.* 2022, Vol. 10, Page 627, vol. 10, no. 4, p. 627, Mar. 2022, doi: 10.3390/HEALTHCARE10040627.
- J. Albornoz-Guerrero, Daniel Hernandez y Priscila Lemus "Ejercicios para niños y niñas de 6 a 9 años de edad con sobrepeso y obesidad", N° 2021-A-368, *Editorial Universidad de Magallanes*, ISBN: 978-956-6147-04-6 [http://umag.cl/edicionesypublicaciones/?page\\_id=39](http://umag.cl/edicionesypublicaciones/?page_id=39)



***Ejercicios para niños y niñas  
de 10 a 13 años de edad  
con sobrepeso y obesidad***

**Vol. 2**