



Programa de Mantenimiento Desde Casa

Agradecimientos a los autores:

Nicole Culos-Reed, Doctora – Profesora, Facultad de Kinesiología; Directora del Health & Wellness Lab & Thrive Centre

Tanya Williamson, Graduada en kinesiología – Health and Wellness Lab, fisióloga del ejercicio clínico y Coordinadora del Programa ACE

Jessica Danyluk, Graduada en Kinesiología y Máster en ciencias – Health and Wellness Lab, fisióloga del ejercicio clínico y coordinadora del programa ACE de mantenimiento

Max Eisle, Máster en ciencias y Doctor en Medicina – Colaborador original durante su trabajo de fin de máster en el Health and Wellness Lab

Agradecimientos a los colaboradores:

Sara Chavez, Máster en ciencias, participante del estudio EXCEL - Traducción

Alejandro Barrera Garcimartín, Máster en ciencias, Personal investigador predoctoral – Universidad Politécnica de Madrid; Revisión de la traducción

Este documento traducido no habría sido posible sin la Sra. Sara Chavez, quien quiso apoyar nuestro trabajo para aumentar el acceso de las personas hispanohablantes que viven con cáncer o supervivientes de cáncer. Gracias, Sara, por tu dedicación a este proyecto.

Contenido

Instrucciones	p. 1-2
Circuito Rojo #1	p. 3-6
Circuito Rojo #2	p. 7-10
Circuito Amarillo #1	p.11-15
Circuito Amarillo #2	p.16-20
Circuito Verde #1	p.21-25
Circuito Verde #2	p.26-30
Fatiga / Energía	p.31 p.32
Termómetro Semáforo Escala RPE	p.33
Apéndice - Ejercicios	p. 34-57
Estiramientos	p. 58-59

Instrucciones

¡Bienvenido al Programa de Mantenimiento ACE Desde Casa!

El propósito de este programa de mantenimiento de ejercicio es ofrecer orientación para una rutina personalizada, en la que tú tienes el control. El objetivo de mantenerse activo y seguir este programa es aumentar tus niveles de energía diarios y disminuir la fatiga.

Por lo tanto, es importante escuchar a tu cuerpo y elegir un circuito dependiendo de tu nivel de energía (Ver el Termómetro para determinar el Índice de Fatiga, pág. 31).

Este programa proporciona diferentes niveles de intensidad en cada circuito. Los circuitos están basados en el sistema de semáforo. El sistema de semáforo incluye intensidades desde ligera (rojo), media (amarillo) y alta (verde). La escala de intensidad del semáforo se puede encontrar en la página 32. Cada nivel de intensidad tiene dos circuitos de ejercicios a elegir.

Por favor, empieza cada rutina con un calentamiento suave, eligiendo entre uno de los ejercicios cardiovasculares (páginas 48-51). El propósito de un calentamiento corto es provocar una ligera sudoración y calentar los músculos. El tipo de circuito que elijas completar dependerá de tus niveles de energía y fatiga, y deberás guiarte por cómo te sientes durante el ejercicio, utilizando tu índice de esfuerzo percibido (RPE) después de cada circuito completado (ver página 33). Utiliza el termómetro de fatiga de la página 31 para evaluar tu fatiga. Te ofrecemos un número de series y circuitos recomendados. Los circuitos rojos están recomendados para un día de alta fatiga y baja energía. Los circuitos amarillos están recomendados para un día de niveles moderados de energía. Los circuitos verdes están recomendados si tienes poca fatiga y de moderada a alta energía y estás buscando un reto. Después del circuito, es beneficioso realizar ejercicios de estiramiento mientras los músculos están aún calientes, para mejorar la flexibilidad.

La última columna de cada uno de los programas te ofrece ejercicios alternativos, que pueden encontrarse en el Apéndice de Ejercicios (página 34 – 47). Estos ejercicios te dan la libertad de diseñar tu propio programa según tus objetivos, limitaciones o preferencias al sustituir el ejercicio recomendado por uno de los alternativos.

Este es un programa de entrenamiento en casa, por lo tanto, todos los ejercicios pueden realizarse tanto en casa como en un gimnasio cercano. Las bandas elásticas, una pelota de ejercicio (fitball) y mancuernas son de ayuda para el programa. Sin embargo, si no dispones de ese material, puedes usar otras alternativas. Por ejemplo, las mancuernas pueden ser reemplazadas por botellas de agua.

El programa también puede utilizarse en un dispositivo móvil descargando el Adobe Acrobat Reader en tu teléfono, una aplicación gratuita que puede encontrarse en la “App Store” (para productos Apple) o “Google Play” (para productos Android). Una vez descargado, el documento puede abrirse en la aplicación y utilizarse cómodamente en el teléfono.

Resumen de Uso:

1. Valora fatiga y energía según los termómetros (p. 31)
2. Elige el programa del semáforo según la fatiga y energía (p. 32)
3. Elige un calentamiento (5-10 minutos) entre los ejercicios cardiovasculares (p. 48-51)
4. Completa el circuito y ajusta los ejercicios según tus preferencias
5. Valora el índice de esfuerzo percibido (RPE) (p. 33)
6. Después de 1-2 minutos de descanso, repite el circuito según las series recomendadas y el RPE
7. Realiza estiramientos mientras el cuerpo todavía esté caliente

Notas de Seguridad:

- Asegúrate siempre de escuchar a tu cuerpo y de respetar cualquier sensación nueva que experimentes. Recuerda que *el ejercicio nunca debe ser doloroso*, así que para si hay algo que te causa dolor.

- ¡Respira! Concéntrate en espirar durante el esfuerzo (la parte difícil del ejercicio) en cada repetición. El objetivo debe ser siempre realizar movimientos lentos y controlados. *Calidad por encima de cantidad.*

- *Cambios en el estado de salud* – Si se produce algún cambio en tu diagnóstico de cáncer, en el tratamiento, o aparece otra enfermedad crónica, consulta con alguien de ACE para orientación adicional.

- *Descanso y Recuperación* – Es importante dar a los músculos el descanso suficiente para facilitar la recuperación. Deja pasar al menos 48 horas de recuperación entre estas sesiones de ejercicios y/o una sesión de ejercicio cardiovascular de mayor intensidad. Deja 24 horas de recuperación entre sesiones de ejercicio cardiovascular de menor intensidad.

- *Controla la fatiga* – El ejercicio y la actividad física deberían ayudarte a mejorar tu energía y a disminuir la fatiga. Si sientes que tu fatiga está aumentando o que tu energía no mejora, por favor consulta con personal de ACE. (Para más detalles consulta los termómetros de Fatiga y Energía).

- *Signos/síntomas de intolerancia a los ejercicios* – Deja de hacer ejercicio si sientes náuseas, ligero dolor de cabeza, falta de aire, mareos, aturdimiento, o si desarrollas dolor en el pecho o cualquier otro dolor agudo y repentino en tus músculos o articulaciones. Consulta con el personal de ACE o con un médico para recibir más orientación.

- *Linfedema* – Vigila la aparición de nuevos síntomas – una sensación de pesadez en una zona o extremidad; que notes de repente la ropa, puños, anillos o relojes más apretados; hinchazón repentina de alguna zona o extremidad (no relacionada con una lesión); o adormecimiento u hormigueo (no relacionado a neuropatía). Si aparece alguno de estos síntomas, interrumpe el ejercicio hasta que puedas consultarlo con tu médico, el personal de ACE o tu fisioterapeuta.

- *Neuropatía* – asegúrate de que tu actividad y ejercicio se realicen de manera que no aumenten tus síntomas, o que solo lo hagan mínimamente.

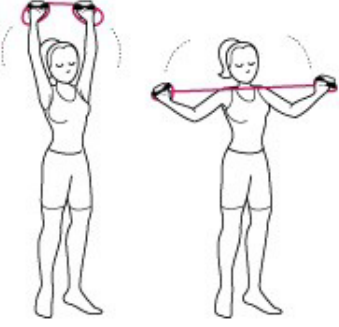
Para cualquier consulta o inquietud contacta: ace@ucalgary.ca or (403) 210-8482.

Duración Estimada de la sesión de ejercicio: 10-30 minutos

Repeticiones Recomendadas del circuito: 1-3 (dependiendo de la evaluación de fatiga y energía)

Intensidad: Ligera (RPE: 1 - 3)

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Sentadillas en la pared con pelota 	45 segundos o 10-15 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: parte delantera del muslo (cuádriceps) y glúteos.	Colócate de pie con la pelota entre la zona lumbar (espalda baja) y la pared. Desplaza lo pies hacia adelante hasta que tus piernas formen un ángulo de 45 grados con la pared. Flexiona lentamente las rodillas hasta formar un ángulo de 90 grados sin permitir que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies. Vuelve a la posición inicial y repite. Mantén la espalda recta (ligeramente arqueada) y la rótula alineada con el segundo dedo de su pie. Empuja las caderas contra la pared.	- De sentado a de pie - Sentadilla con el peso del cuerpo
Flexiones en pared 	45 segundos o 10-15 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: pecho.	Colócate de pie frente a una pared, aproximadamente a la distancia de un brazo y apoya las manos en la pared a la altura de los hombros. Manteniendo los hombros descendidos y hacia atrás, flexiona gradualmente los codos para acercar la cara y los antebrazos a la pared. Vuelve a la posición inicial y repite. Aleja los pies de la pared para progresar en este ejercicio. Evita inclinar la cabeza hacia adelante para intentar tocar la pared con la nariz; mantén la cabeza alineada con el cuerpo.	Press de pecho de pie

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Trote en el sitio 	45 segundos	Trote en el sitio. Es importante involucrar los brazos.	- Andar alrededor - Marcha - 2 pasos hacia fuera, 2 pasos hacia dentro - Tu elección del Apéndice para ejercicios cardiovasculares
Equilibrio sobre una pierna  	45 segundos	Colócate de pie y levanta una pierna. Intenta mantenerte lo más quieto posible. Si no te sientes seguro con el equilibrio, asegúrate de tener algo cerca a lo que poder sujetarte (pared, poste, lavabo, etc.). Niveles de dificultad: 1. Ojos abiertos sobre una pierna 2. Ojos cerrados sobre una pierna 3. Ojos abiertos sobre una pierna en la tabla de equilibrio 4. Ojos cerrados sobre una pierna en la tabla de equilibrio	- Postura del árbol - Sobre las dos piernas con los ojos cerrados
Jalón al pecho 	45 segundos o 10-15 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: espalda y hombros.	Comienza agarrando una banda elástica con ambas manos por encima de la cabeza, asegúrate que haya algo de tensión en la banda. A la vez, empieza a separar las manos mientras bajas los brazos hacia el pecho, de manera que notes que se juntan las escápulas. Mantén una ligera flexión de codos durante todo el movimiento. Haz una breve pausa cuando la banda llegue al pecho antes de volver lentamente a llevar las manos por encima de la cabeza con un agarre estrecho.	- Ángel en la pared (Wall Angel) - Remo a un brazo - Remo de pie

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Rodillas arriba 	45 segundos	Corre en el sitio elevando las rodillas hasta la altura de la cadera. Es importante no inclinar el tronco hacia delante, céntrate en mantener la espalda recta y firme, con el pecho hacia delante (erguido). Si necesitas más inspiración, fíjate en el cambio de la Guardia Británica en el Palacio de Buckingham.	-Marcha. -Trote en el sitio. - Andar alrededor. - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares.
Puente de glúteo 	45 segundos o 10-15 repeticiones	Empieza tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas en un ángulo de 90°. Contrae los glúteos y eleva la cadera del suelo. Mantén los pies apoyados completamente en el suelo. La posición ideal es que el cuerpo forme una línea recta desde el pecho y hasta las rodillas. No llegues demasiado lejos en el rango de movimiento. Repite sin llegar a tocar el suelo.	- Bird Dog (superman): - Clamshells (almeja) - Fire hydrants (Boca de incendio/hidrante)
	Deberías notar este ejercicio en: abdomen y glúteos		

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Basculación pélvica 	45 segundos o 10-15 repeticiones (mantener 5-10 segundos) Deberías notar este ejercicio en: abdominales / estiramiento en la zona lumbar (espalda baja)	Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Activa la musculatura abdominal profunda (transverso del abdomen) llevando el ombligo hacia dentro y activando los músculos del suelo pélvico entre un 20 y un 30% de su máxima contracción. Mantén una respiración abdominal constante mientras inclinas (basculas) la pelvis y llevas la espalda baja (zona lumbar) hacia el suelo aplanándola. Vuelve lentamente a la posición inicial y después arquea la espalda, inclinando la pelvis en la dirección opuesta. Regresa a una posición neutra y repite. Niveles de dificultad: 1) Apoyado sobre la pared 2) En el suelo 3) En el suelo (manteniendo más tiempo la inclinación)	
I – Y – T 	45 segundos o 5-10 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: hombros y pecho	Túmbate boca arriba en el suelo. Mantén los brazos extendidos durante todo el ejercicio. Primero forma una “I” con los brazos, después una “Y” y, por último, una “T”. Repite estas letras varias veces. Empieza despacio y evita rangos de movimiento que puedan causarte dolor. (Muy parecido al baile de YMCA.) Niveles de dificultad: 1) En el suelo 2) Elevado (como se muestra en la imagen)	- Ángeles de nieve (estiramientos). - Ángeles en la pared (Wall Angel)

LUZ ROJA: CIRCUITO # 2

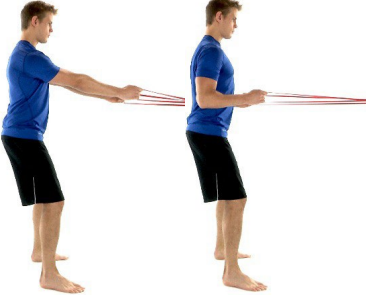
Duración estimada de la sesión de ejercicio: 10-30 minutos

Repeticiones recomendadas del circuito: 1-3 (dependiendo de la evaluación de fatiga y energía)

Intensidad: Ligera (RPE: 1 - 3)

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Sentarse y levantarse 	45 segundos o 10-15 repeticiones	Siéntate en una silla colocada contra una pared para evitar que se deslice. Con los pies ligeramente separados y las caderas en el borde de la silla, levanta las caderas de la silla hasta levantarte. Vuelve a sentarse lentamente. Concéntrate en mantener el abdomen (core) activado (puedes llevar los brazos hacia delante o cruzarlos sobre el hombro contrario delante del pecho).	- Sentadillas en la pared con pelota - Sentadillas con el peso del cuerpo
	Deberías notar este ejercicio en: parte delantera del muslo (cuádriceps)		
Ángeles en la pared (Wall angels) 	45 segundos o 10-15 repeticiones	De pie con la espalda y la cabeza apoyadas en la pared. La cabeza, escápulas y glúteos en contacto con la pared. Activa la musculatura abdominal, junta lentamente las escápulas y presiona el dorso de las manos contra la pared (las palmas deben mirar hacia delante). Sin dejar que los hombros se desplacen hacia delante, desliza lentamente los brazos por la pared para llevarlos por encima de la cabeza, tan alto como sea posible, manteniendo una buena postura y sin que haya dolor. Detén el movimiento cuando alguna parte deje de estar en contacto con la pared, por ejemplo, los brazos, la cabeza o los glúteos se separen de la pared. No dejes que los hombros se eleven hacia las orejas. Mantente en un rango de movimiento cómodo.	- Jalón al pecho - Ángeles de nieve - I-Y-T
	Deberías notar este ejercicio en: hombros / zona media de la espalda		

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Caminar 	45 segundos	Camina por casa, para aumentar la intensidad puedes subir escaleras o cambiar la velocidad.	- Marcha en el sitio - Trote en el sitio - 2 pasos hacia fuera, 2 pasos hacia dentro. - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares
Press de pecho de pie  	45 segundos o 10-15 reps Deberías notar este ejercicio en: pecho.	Coloca la parte media de una banda por detrás, a la altura de los hombros. En posición de zancada, coge la banda a la altura de los hombros y empuja hacia delante, extendiendo los codos. Mantén una buena postura de la parte superior del cuerpo llevando los hombros ligeramente hacia atrás y elevando ligeramente el pecho durante el movimiento. La dificultad puede modificarse seleccionando eligiendo bandas de distinta resistencia.	- Flexiones en pared - Flexiones

Ejercicios	Repetición	Descripción	Alternativas
Marcha en tándem 	45 segundos	Desafía el equilibrio andando en posición de tándem, colocando un pie directamente delante del otro. Gira 180 grados y vuelve realizando la misma forma de andar. Niveles de dificultad: 1) Fija la vista en un punto del suelo 2) Fija la mirada al frente (hacia delante) 3) Cierra los ojos	- Postura del árbol - De pie sobre ambas piernas con los ojos cerrados - Equilibrio sobre una pierna
Remo de pie 	45 segundos o 10-15 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: espalda media	Engancha una banda elástica delante de ti a la altura de la cintura y sujeta los extremos con ambas manos. Tira de la banda manteniendo los codos cerca del cuerpo, el pecho erguido y JUNTA las escápulas hacia atrás y hacia abajo. Intenta no balancearte hacia atrás. Colocar un pie un poco más adelantado que otro puede ayudarte a prevenir esto. Mantén los hombros relajados y asegúrate que no se eleven hacia las orejas, si ocurre para y vuelve a realizarlo. Evita doblar las muñecas durante este ejercicio. Las muñecas deben permanecer rectas.	- Remo a una mano - Remo inclinado
2 pasos hacia dentro - 2 hacia fuera 	45 segundos	Imagina una caja. Intenta dar pasos alternando el pie derecho y el izquierdo dentro del recuadro. Después, da pasos hacia fuera del recuadro con el pie derecho y el izquierdo. Para aumentar la intensidad, reduce el tiempo de contacto sobre el suelo, imagina que el suelo es lava. De esta manera, el tiempo de contacto con el suelo tiene que ser rápido para no quemarte los pies.	- Caminar - Marcha - Trote en el sitio - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Bird Dog (Superman) 	45 segundos	Colócate en cuadrupedia (sobre las manos y las rodillas), con las manos y las rodillas separadas a la anchura de las caderas y de los hombros. Mantén la espalda en posición neutra (ligeramente arqueada) y la cabeza alineada con la espalda. Activa el abdomen llevando el ombligo hacia dentro y activando la musculatura del suelo pélvico. Mantén la pelvis y la espalda recta mientras llevas simultáneamente una pierna hacia atrás y el brazo contrario hacia delante, manteniendo la espalda en posición neutra. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna y el otro brazo. Niveles de dificultad: 1) Una pierna a la vez 2) Brazo y pierna contrarios 3) Sobre una pelota de ejercicios (fitball): elevando brazo y pierna contrarios	- Puente de glúteo - Clamshells (almejas) - Fire Hydrants (Boca de incendio/hidrante)
	Deberías notar este ejercicio en: Abdomen/ Espalda/ Glúteos/ Hombros		
Clamshells (almejas) 	45 segundos u 8-10 repeticiones cada lado	Tumbate de lado, comenzando con el cuerpo recto. Flexiona las rodillas ligeramente, llevándolas hacia delante de manera que queden por delante del cuerpo, mientras mantienes los pies alineados con el cuerpo. Eleva la rodilla que está encima, manteniendo la pelvis estable, la pierna ligeramente flexionada y los talones juntos. Asegúrate de mantener las caderas alineadas y evita rotarlas hacia atrás durante el ejercicio. Vuelve a la posición inicial y repite. La dificultad puede aumentarse añadiendo una banda elástica por encima de las rodillas.	- Puente de glúteo - Bird Dog (Superman) - Fire Hydrants (Boca de incendio/hidrante)
	Deberías notar este ejercicio en: lateral de la cadera (Glúteo medio)		

LUZ AMARILLA: CIRCUITO 1

Duración estimada de la sesión de ejercicio: 30 - 45 minutos

Repeticiones recomendadas del circuito: 2-3 (dependiendo de la evaluación de fatiga y energía)

Intensidad: Media (RPE: 3 - 5)

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Zancadas 	1 Minuto u 8 - 10 repeticiones cada lado Deberías notar este ejercicio en: piernas y glúteos	Colócate de pie con los pies separados a la anchura de la cadera. Da una zancada hacia adelante, asegurándote de apoyar el talón y de que la rodilla quede alineada con el pie, con la rótula alineada con el segundo dedo del pie. Manteniendo los hombros a la anchura de las caderas, baja la rodilla de la pierna retrasada hacia el suelo hasta donde te resulte cómodo, hasta formar un ángulo máximo de 90 grados con ambas rodillas y la cadera. Asegúrate de que la rodilla delantera no sobrepase la punta del pie – para ello, asegúrate de dar un paso lo suficientemente amplio con la pierna delantera. Empuja sobre el talón y vuelve a la posición inicial. Repite con la otra pierna.	- Zancada hacia atrás - Zancada caminando - Sentadillas - Sentadillas con el peso corporal - Sentadillas en la pared o con pelota
Flexiones 	1 Minuto o 15 - 20 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: pecho	Junta los pies y coloca las manos con una anchura ligeramente superior a la de los hombros. Baja el cuerpo hasta que el pecho casi toque el suelo (banco o pared) y vuelve a subir empujando. Asegúrate de crear una línea recta desde los talones (o las rodillas, si están apoyadas en el suelo) hasta la cabeza durante todo el ejercicio. Intenta mantener el abdomen activado en todo momento. Niveles: 1) En la pared 2) Inclinado (manos en un banco, con apoyo en rodillas o pies) 3) Rodillas apoyadas en el suelo 4) Flexiones normales	- Press de pecho - Press con mancuernas

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Talones a los glúteos 	1 Minuto	Corre en el sitio llevando los talones a los glúteos, o tan cerca de ellos como sea posible. Mantén el tronco recto y una posición erguida durante todo el ejercicio.	- Rodillas arriba - Marcha en el sitio - Jumping Jacks - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares
Postura del Árbol 	20 – 30 segundos cada pierna (o todo lo que puedas aguantar)	Empieza de pie, bien erguido/a. Coloca un pie en la parte interna de la pierna de apoyo, ya sea por encima o por debajo de la rodilla, pero no directamente sobre ella. Mantén el equilibrio sobre la pierna de apoyo. Puede ayudar fijar la vista en un punto concreto. Asegúrate de tener algo cerca a lo que poder sujetarte en caso de perder el equilibrio. Los brazos pueden colocarse donde te resulte más cómodo: hacia los lados, formando una Y o por encima de la cabeza con las yemas de los dedos en contacto. Puedes cerrar los ojos para aumentar la dificultad.	- Equilibrio sobre una pierna - Postura del pájaro bebiendo - Marcha en tándem

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Remo a una mano 	30 segundos cada lado u 8 - 10 repeticiones por lado	Apóyate sobre un banco o mesa con una pierna y un brazo, manteniendo el tronco paralelo al suelo, con la rodilla debajo de la cadera y la mano debajo del hombro sobre el banco, mueble o mesa. Empieza con la otra mano extendida y cerca del suelo y la otra pierna extendida por debajo de la cadera. Lleva la pesa hacia la axila o pecho, centrándote en acercar la escápula hacia la columna. Haz una breve pausa y, sin girar el tronco, baja el peso lentamente hasta la posición inicial. Repite según lo recomendado y después cambia de lado, incluyendo el brazo y la pierna de apoyo.	- Remo sentado - Jalón al pecho - Ángeles en la pared (Wall Angel)
	Deberías notar este ejercicio en: zona media y baja de la espalda.		
Elevación de talones 	1 Minuto o 15 - 20 repeticiones	Colócate con ambos pies sobre un escalón o peldaño al lado de una silla o mesa a la que puedas sujetarte. Ponte de puntillas sin doblar las rodillas. Desciende lentamente bajando los talones todo lo posible hasta notar un estiramiento cómodo y repite. Asegúrate de trabajar todo el rango de movimiento. Niveles de dificultad: 1) Los dos pies a la vez, sujetándote a algo. 2) Los dos pies a la vez (ten algo cerca a mano a lo que agarrarte en caso de perder el equilibrio, pero sujétate solamente si es necesario). 3) Elevación de talón con un solo pie, sujetándote a algo. 4) Elevación de talón con un solo pie (ten algo cerca a mano a lo que agarrarte en caso de perder el equilibrio, pero sujétate solamente si es necesario).	- Flexión plantar con banda elástica
	Deberías notar este ejercicio en: gemelos		

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Flexiones escapulares 	1 Minuto o 15-20 repeticiones	Colócate de pie frente a una pared y apoya las manos en ella, con los <u>codos</u> <u>estirados</u> . Lleva las escápulas hacia delante. Luego, relaja lentamente las escápulas hasta volver a la posición inicial. Debe ser un gesto con un rango de movimiento muy pequeño. Concéntrate en notar cómo las escápulas se deslizan sobre las costillas hacia adelante y hacia atrás. Niveles de dificultad:	Protracción y retracción escapular en decúbito supino
	Deberías notar este ejercicio en: pecho	1) De pie con las manos apoyadas en la pared. 2) En posición de cuadrupedia (pies y rodillas apoyadas en el suelo) 3) En posición de flexión en el suelo.	
Jumping Jacks 	1 Minuto	Colócate de pie, erguido/a mirando al frente. Eleva los brazos por los lados hasta juntarlos por encima de la cabeza al mismo tiempo que saltas y caes con los pies separados. Baja los brazos a los lados mientras vuelves a saltar y caes con los pies juntos. Como modificación para un ejercicio de bajo impacto, puedes hacer una versión en la que das un paso lateral con un pie y luego vuelves al centro, alternando los lados (ejercicio conocido como 'Lo-Jack').	- Talones a los glúteos - 2 pasos hacia fuera, 2 pasos hacia dentro - Marcha en el sitio - Rodillas arriba - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Bicicleta 	1 Minuto o 10 repeticiones para cada lado Deberías notar este ejercicio en: core o abdominales	Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y la espalda baja (zona lumbar) en posición de basculación/inclinación pélvica. Mantén una respiración abdominal constante mientras elevas ambas rodillas hasta un ángulo de 90 grados. Después, estira lentamente una pierna que llegue a tocar el suelo mientras flexionas la otra pierna al mismo tiempo, como si estuvieras pedaleando. Llega SOLAMENTE hasta donde puedas seguir manteniendo la zona lumbar en contacto con el suelo en posición de basculación pélvica.	Basculación pélvica Bicho muerto
Puente de glúteo en fitball 	1 minuto o 10 -15 repeticiones, Manteniendo 5-10 segundos Deberías notar este ejercicio en: abdomen, glúteos, parte posterior del muslo (isquiotibiales)	Túmbate boca arriba con los gemelos apoyados sobre una pelota de ejercicio. Manteniendo las rodillas estiradas y el abdomen activado, eleva los glúteos mientras empujas la pelota hacia abajo con las piernas. Mantén la posición 5-10 segundos. Baja los glúteos y repite. Niveles de dificultad: 1) Puente de glúteo normal 2) Puente de glúteo con la pelota 3) Puente de glúteo con la pelota + curl femoral	- Bird Dog (Superman) - Fire Hydrants (Boca de incendio/hidrante) - Clamshells (almejas)

LUZ AMARILLA: CIRCUITO #2

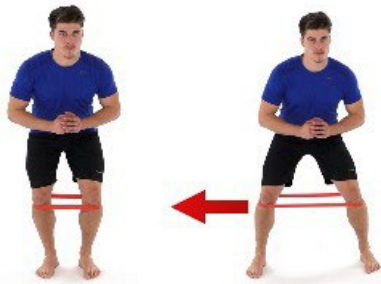
Duración estimada de la sesión de ejercicio: 30-45 minutos

Repeticiones recomendadas del circuito: 2-3 (dependiendo de la evaluación de energía y fatiga).

Intensidad: Media (RPE: 3 - 5)

Ejercicios	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Sentadillas con el peso del cuerpo 	1 Minuto o 15 - 20 repeticiones	Colócate de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y mirando al frente. Baja lentamente hasta la posición de sentadilla (rodillas en ángulo de 90°), manteniendo la espalda recta y las rótulas alineadas con el segundo dedo del pie. Inclina el tronco ligeramente hacia delante, como si fueras a sentarte en una silla, manteniendo los talones apoyados en el suelo. Empuja a través de los talones y activa los glúteos para volver a la posición inicial. Niveles de dificultad: 1) Sentadilla con la pelota de ejercicio 2) Sentadilla con el peso del cuerpo 3) Añadiendo peso (sosteniendo una pesa, un balón medicinal u otra resistencia)	- Zancadas - Zancadas hacia atrás - Zancadas caminando
Press de pecho con mancuernas 	1 Minuto o 15 - 20 repeticiones	Lleva las mancuernas por encima del pecho con los brazos extendidos, con las manos en pronación (viéndote el dorso de las manos). Después, baja las mancuernas alineadas con el pecho. Desciende hasta donde te permita tu movilidad, manteniendo los glúteos apoyados en el banco. Asegúrate de mantener el abdomen activado con la zona lumbar en contacto con el banco durante todo el ejercicio.	- Press de pecho de pie - Flexiones - Press de pecho inclinado con mancuernas

Jumping Jacks 	1 Minuto	Colócate de pie, erguido/a mirando al frente. Eleva los brazos por los lados hasta juntarlos por encima de la cabeza al mismo tiempo que saltas y caes con los pies separados. Baja los brazos a los lados mientras vuelves a saltar y caes con los pies juntos. Como modificación para un ejercicio de bajo impacto, puedes hacer una versión en la que das un paso lateral con un pie y luego vuelves al centro, alternando los lados (ejercicio conocido como ‘Lo-Jack’).	- Talones a los glúteos - 2 pasos hacia fuera, 2 pasos hacia dentro - Marcha en el sitio - Rodillas arriba - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares
Tabla de equilibrio 	1 Minuto	Ponte de pie sobre una tabla de equilibrio e intenta mantener el equilibrio. Por seguridad, asegúrate de tener un objeto estable al que poder sujetarte en caso de perder el equilibrio. Como alternativa, puedes usar una almohada, una almohadilla de espuma o mantas dobladas, pero asegúrate de no colocarlas sobre una superficie resbaladiza. Tendrás más estabilidad con las zapatillas puestas. Prueba a hacerlo con las zapatillas o descalzo/a.	- Equilibrio sobre una pierna - Flexión hacia delante con una sola pierna - Marcha en tándem

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Curl de bíceps 	1 Minuto o 15 - 20 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: Bíceps	Mantén las palmas hacia delante y levanta las mancuernas al mismo tiempo. No balancees los brazos y mantén los hombros/escápulas en posición neutra (relaja el cuello). Extiende completamente los codos completamente al llegar abajo.	
Monster Walk 	1 Minuto o 10 – 15 pasos en cada dirección Deberías notar este ejercicio en: lateral de la cadera (glúteo medio)	Coloca una minibanda en los muslos, justo por encima o por debajo de las rodillas, o cerca del tobillo, pero nunca alrededor de la rodilla. Flexiona ligeramente las rodillas y da un paso lateral utilizando los abductores de la cadera (parte externa de la cadera), sin rotar la cadera. Mantén tensión en la banda durante todo el ejercicio. Mantén la espalda recta. Mantén los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro o hacia delante en todo momento, nunca hacia fuera.	- Fire Hydrants (Boca de incendio/hidrante) - Clamshells (almejas) - Abducción de cadera de pie

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Elevaciones laterales 	1 Minuto o 15 - 20 repeticiones	Flexiona los codos a 90°. Eleva los brazos lateralmente de forma controlada hasta que queden paralelos al suelo. Mantén la cabeza alineada con la columna en todo momento y no eleves los hombros. No balancees el cuerpo para levantar los brazos. Se puede añadir peso (mancuernas) según la facilidad con la que realices el ejercicio. Niveles de dificultad: 1) Codos flexionados desde sentado 2) Codos flexionados desde de pie 3) Codos extendidos desde de pie	- Press por encima de la cabeza - Remo inclinado
	Deberías notar este ejercicio en: Hombros (Deltoides)		
Bicicleta Estática 	1 Minuto	Ajusta la altura del sillín de manera que las rodillas queden ligeramente flexionadas cuando el pedal esté en la posición más baja de la bicicleta.	- Talones a los glúteos - 2 pasos hacia fuera – 2 pasos hacia dentro - Marcha en el sitio - Rodillas arriba - Tu elección del Apéndice de ejercicios Cardiovasculares

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Donkey Kicks (Patadas de burro)  	1 Minuto u 8 - 10 repeticiones con cada pierna	Comienza en cuadrupedia (a gatas), con las manos debajo de los hombros y las rodillas alineadas con la cadera. Mantén flexionada la rodilla de la pierna que trabaja y lleva el talón hacia el techo. No arquees la zona lumbar al realizar el ejercicio.	- Extensión de cadera de pie (con banda) - Glute Busters
	Deberías notar este ejercicio en: Abdomen/ Espalda/ Glúteos		
Plancha frontal 	30 segundos – 1 minuto	Comienza en cuadrupedia. Después, apoya los antebrazos y las puntas de los pies, con la cabeza alineada con la columna y el cuerpo. Eleva el cuerpo formando una línea recta desde las orejas hasta los tobillos. Asegúrate de activar el abdomen llevando el ombligo hacia dentro, pero manteniendo una respiración normal. Mantén la posición sin arquear la zona lumbar ni elevar demasiado la cadera. Niveles de dificultad: 1) En la pared 2) Con los codos y antebrazos apoyados en un banco 3) Con las rodillas apoyadas en el suelo 4) Plancha normal (como se muestra en la imagen) 5) Apoyando las manos	- Basculación pélvica - Bicho muerto
	Deberías notar este ejercicio en: Core/ Abdominales		

LUZ VERDE: CIRCUITO# 1

Duración estimada de la sesión de ejercicio: 40-60 minutos

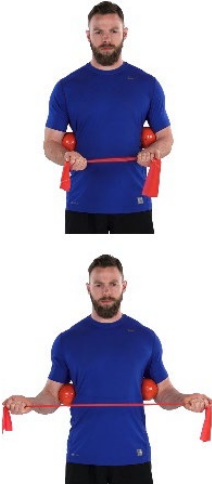
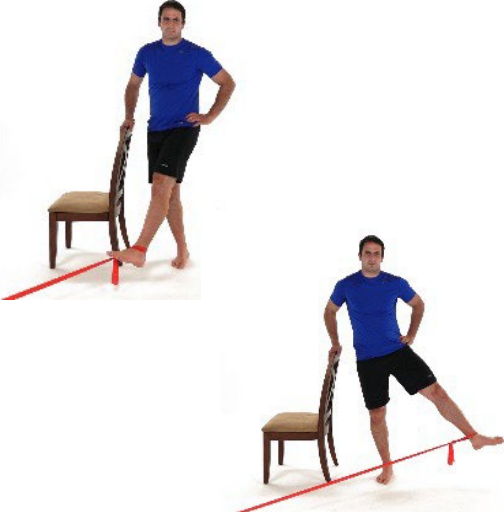
Repeticiones Recomendadas del circuito: 2-3 (dependiendo de la evaluación de fatiga y energía)

Intensidad: Algo Fuerte (RPE: 5 - 7)

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Sentadilla Sumo 	1 Minuto o 15 – 20 repeticiones	Coloca los pies a una separación mayor que la anchura de los hombros, con las puntas de los pies orientadas hacia fuera. Con las rodillas hacia delante, baja hasta que los muslos queden casi paralelos al suelo, llevando las caderas hacia atrás y flexionando las rodillas, como si te sentaras en una silla. Mantén el pecho erguido y la espalda neutra durante todo el movimiento. Mantén los talones apoyados en el suelo y las rodillas alineadas con los tobillos (si las rodillas no se alinean con los pies y se meten hacia dentro al bajar, probablemente la distancia entre los pies sea demasiado amplia).	- Sentadilla con peso corporal - Zancadas - Zancadas caminando - Zancadas hacia atrás
Press de pecho en fitball 	1 Minuto o 15 – 20 repeticiones	Siéntate sobre una pelota de suiza / ejercicio (fitball) con las mancuernas sobre las rodillas y rueda sobre la pelota hasta apoyar la parte alta de la espalda y la cabeza. Coloca las mancuernas sobre el pecho y empuja hacia el techo. Asegúrate de que las manos permanezcan sobre los hombros y el pecho, no sobre la cabeza. Mantén las palmas de las manos orientadas hacia los pies. Mantén las caderas elevadas activando los glúteos y el abdomen. Evita que la cadera descienda.	- Press de pecho inclinado con mancuernas - Press con banda elástica - Flexiones - Press de pecho con mancuernas

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Remo inclinado con mancuernas 	1 Minuto o 15 - 20 Repeticiones	Siéntate en un banco o silla e inclínate hacia delante formando un ángulo de 45°, manteniendo la espalda recta. Sujeta las mancuernas con un agarre neutro (palmas mirándose entre sí). Con el pecho erguido y la espalda recta, lleva las mancuernas hacia los lados de forma controlada, a la altura del ombligo. No inclines la barbilla ni la cabeza hacia delante. No arquees la zona lumbar en ningún momento.	- Remo de pie - Remo sentado - Remo a una mano
	Deberías notar este ejercicio en: espalda y hombros		
Step Ups 	1 Minuto	Sube a un escalón pequeño (step) colocado justo delante de ti y vuelve a bajar, apoyando el mismo pie con el que subiste primero. Puedes cambiar de pierna con la que empiezas a subir a la mitad del minuto o después de cada ciclo de subida/bajada.	- Talones a los glúteos - 2 pasos hacia fuera – 2 pasos hacia dentro - Marcha en el sitio - Rodillas arriba - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares
	Deberías notar este ejercicio en: cuádriceps (parte delantera del muslo)		

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Extensión de tríceps con banda 	1 Minuto o 15 - 20 Repeticiones	Coloca una banda elástica por encima de la cabeza a un gancho, barra, etc. Mantén los brazos pegados al cuerpo y sujeta la banda con ambas manos. Extiende los codos sin mover los brazos hasta que las manos queden a la altura de la cadera y los tríceps estén completamente extendidos. Luego, vuelve a la posición inicial lentamente y repite. Es importante mantener los codos cerca del cuerpo durante todo el ejercicio.	- Patada de tríceps - Extensión de tríceps tumbado (Rompecráneos) - Flexiones con agarre cerrado - Fondos en silla
	Deberías notar este ejercicio en: Tríceps		
Alfabeto en Bosu 	30 segundos por pierna	Colócate de pie con una pierna sobre la parte redondeada de un Bosu (también puedes usar una almohada, pero asegúrate de que no esté sobre una superficie resbaladiza). Con la pierna contraria (la que no esté apoyada) dibuja el abecedario en el aire para poner a prueba tu equilibrio. Mantén el cuerpo recto y permanece de pie con la pierna apoyada durante el tiempo indicado.	- Equilibrio sobre una pierna - Postura del árbol - Marcha en tándem - Tabla de equilibrio

Ejercicio	Repeticiones	Descripción	Alternativas
Rotación externa de hombro 	1 Minuto o 10 -15 repeticiones por lado Deberías notar este ejercicio en: parte externa del hombro	Sujeta una banda elástica con los codos flexionados a 90°. Mantén los hombros retraídos (hacia atrás y abajo) y las palmas de las manos hacia arriba. Realiza una rotación externa con los brazos contra la resistencia de la banda de forma controlada. Niveles de dificultad: 1) Fija la banda elástica a un poste y realiza una rotación externa con un brazo. 2) Fija la banda con un brazo y realiza una rotación externa con el otro brazo (solamente se mueve un brazo, el otro permanece fijo). 3) Realiza una rotación externa con ambos brazos a la vez.	- Rotación interna - Rotación externa en decúbito lateral
Abducción de cadera de pie 	1 Minuto o 10 repeticiones por cada lado Deberías notar este ejercicio en: parte externa de la cadera	Ponte de pie sobre una pierna con una banda elástica atada al tobillo de la otra pierna. El otro extremo de la banda elástica debe estar sujeto a un objeto estable, en el lado opuesto de la pierna a la altura del tobillo. Mantén el equilibrio sobre la pierna de apoyo y activa el abdomen mientras llevas la banda elástica y la pierna hacia fuera (abducción) sin flexionar la rodilla. Regresa a la posición inicial y repite. Niveles de dificultad: 1) Sujeta el otro extremo de la banda elástica a un objeto estable junto a la pierna de apoyo. 2) Sujeta el otro extremo de la banda elástica a la pierna de apoyo.	- Monster Walk - Fire Hydrants (Boca de incendio/ hidrante) - Clamshells (almejas)

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Plancha con toques de hombro 	1 Minuto o 10 repeticiones por lado Deberías notar este ejercicio en: core / abdominales	Colócate en posición de plancha apoyado sobre las manos (posición de flexión) con los pies separados a la anchura de los hombros. Mantén el abdomen activado y toca con la mano el hombro contrario. Evita que las caderas y el tronco se desplacen hacia un lado al tocar. El tronco debe permanecer inmóvil, como si pudieras apoyar un vaso de agua sobre la zona lumbar sin que se caiga. Si es demasiado difícil, mantén la posición de plancha.	Bird Dog (superman) Bicho muerto Plancha
Bird Dog (Superman) 	1 Minuto o 10 Repeticiones por lado Deberías notar este ejercicio en: abdomen, glúteos, espalada y hombros	Colócate en posición de cuadrupedia, con las rodillas y las manos separadas a la anchura de las caderas y los hombros. Mantén la espalda en posición neutra (ligeramente arqueada) y la cabeza alineada con la espalda. Activa el abdomen llevando el ombligo hacia dentro y activando los músculos del suelo pélvico. Mantén la pelvis neutra y la espalda recta mientras levantas simultáneamente una pierna hacia atrás y el brazo contrario hacia delante, manteniendo la espalda neutra. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna y el otro brazo. Niveles de dificultad: 1) Una sola extremidad a la vez (solo un brazo o pierna) 2) Brazo y pierna contrarios a la vez 3) Sobre una pelota de ejercicios, elevar brazo y pierna contrarios	Fire Hydrants (Boca de incendio/hidrante) Clamshells (almejas)
Escaladores (Mountain Climbers) 	1 Minuto Deberías notar este ejercicio en: abdominales	En posición de plancha, apoyando las manos, lleva las rodillas hacia el codo del mismo lado, alternando. Mantén las caderas y la zona lumbar neutras durante todo el ejercicio. Ajusta la velocidad según la confianza que tengas para realizar el ejercicio correctamente.	- Talones a los glúteos - 2 pasos fuera 2 pasos dentro - Marcha - Rodillas arriba

GREEN LIGHT: CIRCUIT # 2

Duración estimada de la sesión de ejercicio: 40-60 minutos

Repeticiones recomendadas del circuito: 2-3 (dependiendo de la evaluación de fatiga/energía)

Intensidad: Medianamente Fuerte (RPE: 5 - 7)

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Zancadas caminando 	1 Minuto o 10 Repeticiones por pierna	De pie, da un paso largo hacia delante. Luego, flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de aproximadamente 90° entre la rodilla delantera y la cadera. Mantén el talón delantero apoyado en el suelo durante el paso. Continúa el paso hacia delante para volver a ponerte de pie y repite con la otra pierna.	- Sentadilla con peso corporal - Sentadilla sumo - Zancadas - Zancada hacia atrás
	Deberías notar este ejercicio en: piernas / glúteos	Alterna este movimiento como si estuvieras caminando. Para aumentar la dificultad, puedes añadir peso, como mancuernas o un balón medicinal.	
Press de banca inclinado 	1 Minuto o 15 -20 Repeticiones	En un banco inclinado, comienza con las manos delante de los hombros. Lleva las mancuernas hacia el techo por encima del pecho hasta extender los brazos, con las palmas de las manos hacia los pies. Después, baja las mancuernas de forma controlada, alineándolas con el pecho hasta la posición inicial, según lo permita tu movilidad de hombro.	- Press con banda - Flexiones - Press de pecho con mancuernas
	Deberías notar este ejercicio en: pecho		

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Salto del Patinador (Speed skaters) 	1 Minuto	Salta alternando de una pierna a la otra, llevando la pierna libre por detrás de la pierna de apoyo. Acompaña el movimiento balanceando los brazos. Es muy importante que te sientas como un patinador de velocidad olímpico y te deslices durante todo el minuto.	- Talones a los glúteos - 2 pasos fuera – 2 pasos hacia dentro - Marcha en el sitio - Rodillas arriba - Tu elección del Apéndice de ejercicios cardiovasculares
Postura del pájaro bebiendo 	1 Minuto	De pie sobre una pierna, extiende la otra pierna hacia atrás mientras te inclinas hacia delante desde la cadera, no desde la espalda. Extiende los brazos hacia los lados para mantener el equilibrio. Inclínate solamente hasta donde te resulte cómodo según tu nivel equilibrio. Coloca cerca una silla o mesa para mayor comodidad y sujetarte si fuera necesario.	- Equilibrio sobre una pierna - Marcha en tándem - Tabla de equilibrio - Bosu
Curl de bíceps + Press por encima de la cabeza 	1 Minuto o 15 -20 Repeticiones	De pie con los pies separados a la anchura de la cadera, realiza el ejercicio con una mancuerna con la que puedas realizar tanto el curl de bíceps como el press de hombro. Lleva las palmas de las manos hacia los hombros (curl de bíceps). Después, gira las manos hacia las orejas y levanta las mancuernas por encima de la cabeza, manteniendo el peso sobre los hombros dentro de un rango de movimiento cómodo. Vuelve a llevar las manos delante de los hombros, y baja manos hasta la posición inicial, con las palmas hacia delante.	- Curl de bíceps - Press de hombros - Elevaciones laterales
	Deberías notar este ejercicio en: Bíceps / Hombros		

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
2 pasos hacia dentro - 2 hacia fuera 	1 Minuto	Imagina una caja. Intenta dar pasos alternando el pie derecho y el izquierdo dentro del recuadro. Después, da pasos fuera del recuadro con el pie derecho y el izquierdo. Para aumentar la intensidad, reduce el tiempo de contacto sobre el suelo, imagina que el suelo es lava. De esta manera, el tiempo de contacto con el suelo tiene que ser rápido para no quemarte los pies.	- Talones a los glúteos - Salto del patinador - Marcha en el sitio - Rodillas arriba - Tu elección del Apéndice de Ejercicios Cardiovasculares
Remo a una mano + Extensión de tríceps 	1 Minuto o 15 -20 Repeticiones	Apóyate en un banco, puf o mesa con una pierna y brazo del mismo lado, manteniendo el tronco paralelo al suelo. La rodilla debe quedar debajo de la cadera y la mano debajo del hombro de apoyo. Empieza con la otra mano libre (la que no está apoyada en el banco) y la otra pierna extendida debajo de la cadera. Lleva la mancuerna hacia la axila o el pecho, enfocándote en apretar la escápula hacia la columna. Después, extiende el codo para que el brazo quede alineado con el cuerpo. Mantén la posición brevemente y relaja, sin rotar el tronco. Flexiona de nuevo el codo y baja la mancuerna lentamente hasta la posición inicial del movimiento. Repite tantas veces como se recomienda y cambia de lado, incluyendo el brazo y la pierna de apoyo.	- Remo de pie - Remo sentado - Remo a una mano - Contractora invertida
	Deberías notar este ejercicio en: zona media de la espalda y tríceps		

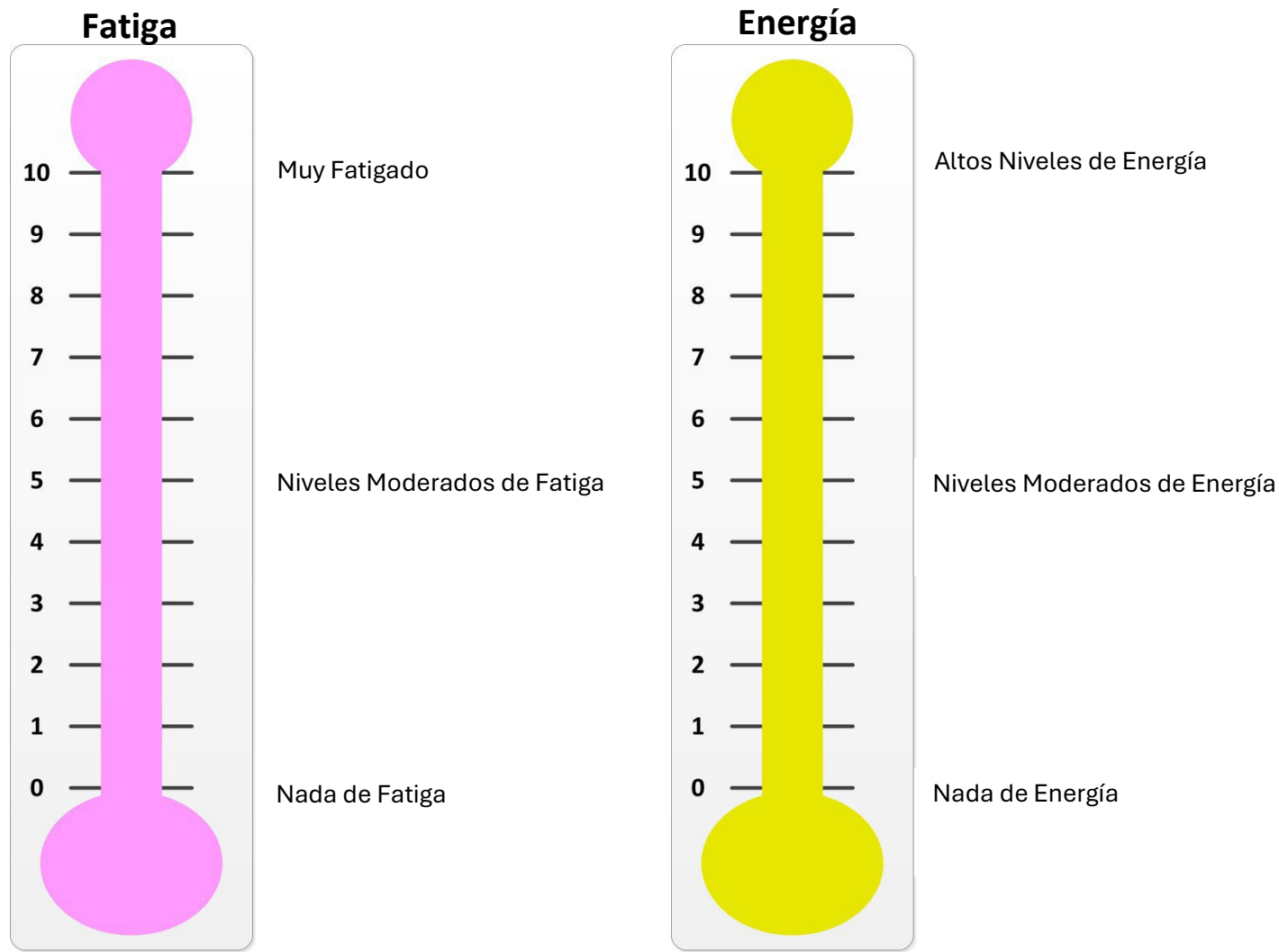
Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Glute Busters 	1 Minuto o 15 -20 Repeticiones	Comienza en posición de cuadrupedia, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Coloca una banda alrededor del pie y el otro extremo de la banda sujeto debajo de la mano. Activa ligeramente los abdominales y la zona lumbar para estabilizar las caderas y el tronco. Después, extiende la pierna hacia atrás hasta que quede alineada con el cuerpo, sin rotar ni extender la zona lumbar.	- Donkey Kicks (patadas de burro) - Fire Hydrants (Boca de incendio/ hidrante) - Extensión de cadera de pie - Monster Walk
	Deberías notar este ejercicio en: glúteos	Mantén el cuerpo lo más estable posible, piensa en llevar la pierna hacia atrás, apretando los glúteos.	
Clamshells (almejas) 	1 Minuto o 15 -20 Repeticiones	Comienza tumbado de lado con el cuerpo recto. Flexiona ligeramente las rodillas, llevándolas hacia delante para que queden delante del cuerpo, manteniendo los pies alineados con el cuerpo. Eleva la rodilla superior, manteniendo la pelvis estable, la pierna ligeramente flexionada y los talones juntos. Mantén las caderas alineadas y evita rotar hacia atrás durante este ejercicio.	- Fire Hydrants (Boca de incendio/ hidrante) - Extensión de cadera de pie - Monster Walk - Donkey Kicks (Patadas de burro)
	Deberías notar este ejercicio en: lateral de la cadera (glúteo medio)	Vuelve a la posición inicial y repite. Para aumentar la dificultad, coloca una banda de resistencia justo por encima de la rodilla.	

Ejercicio	Repetición	Descripción	Alternativas
Puente de glúteo en fitball / Curl femoral 	1 Minuto o 15 - 20 repeticiones Deberías notar este ejercicio en: parte posterior del muslo (isquiotibiales)	Túmbate boca arriba con las piernas extendidas y los gemelos apoyados sobre una pelota suiza o fitball. Eleva las caderas del suelo hasta que las piernas y el tronco formen una línea recta. Lleva la pelota hacia los glúteos flexionando las rodillas, sin subir ni bajar más las caderas. Concéntrate en apretar los talones contra la pelota mientras la acercas. Luego, vuelve a la posición inicial extendiendo las rodillas. Puedes: (a) apoyar las caderas y comenzar desde el principio en cada repetición, o (b) mantener las caderas elevadas en posición de puente y repetir el curl femoral.	Bisagra de cadera con pica
Plancha lateral 	Hasta 30 segundos por lado Deberías notar este ejercicio en: core o abdominales laterales	Túmbate de lado con las piernas extendidas y alineadas con el cuerpo. Apoya el tronco sobre el codo, asegúrate de que el codo quede justo debajo del hombro. Eleva la pelvis y mantén el cuerpo en línea recta. Piensa en formar una línea desde la nariz pasando por el ombligo, hasta las rodillas o los pies. Niveles de dificultad: 1) En la pared 2) Con las rodillas apoyadas 3) Con el codo apoyado en el banco 4) Plancha lateral normal (un pie delante de otro) 5) Plancha lateral normal (un pie sobre otro) 6) Apoyado sobre la mano	

Termómetros de Fatiga y Energía

Un aspecto importante para determinar la cantidad total de ejercicio para una persona superviviente de cáncer es asegurarse de que un esfuerzo excesivo no provoque una disminución de la energía ni un aumento de la fatiga. Estas dos sensaciones dependen de muchos factores, pero la mayoría de las personas supervivientes de cáncer experimentan mayores niveles de fatiga y menores niveles de energía debido a los efectos secundarios relacionados con el tratamiento. El ejercicio puede ser extremadamente eficaz para mejorar tanto la fatiga como la energía, pero una cantidad excesiva o no ajustar el ejercicio en función de tus sensaciones puede tener el efecto contrario. Los niveles de energía y fatiga deben utilizarse para seleccionar adecuadamente la duración, la intensidad y el tipo de ejercicio que elijas para ese día. La intensidad del ejercicio, utilizando el índice de esfuerzo percibido (RPE), puede ajustarse en función de estas valoraciones.

Para cuantificar los niveles de fatiga y energía, puedes utilizar los "termómetros". Estas herramientas deben utilizarse tanto antes como después de una sesión de ejercicio para controlar cómo te sientes. El objetivo es garantizar que el ejercicio tenga un impacto positivo en tu energía y no aumente tu fatiga.



ESCALA DE INTENSIDAD DEL SEMÁFORO

**ESFUERZO FÁCIL A
LIGERO**

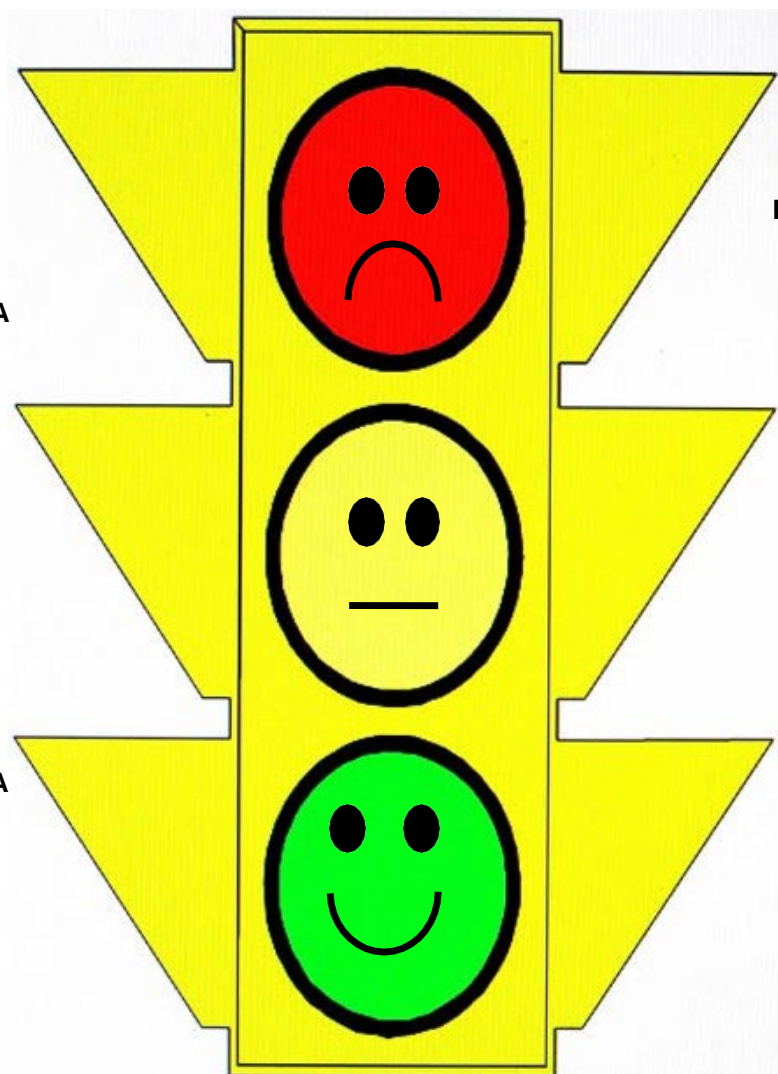
**TE SIENTES CANSADO,
LENTO, MALESTAR
GENERAL O MUCHA
FATIGA Y/O BAJA ENERGIA**

ESFUERZO MODERADO

**TE SIENTES BIEN, CON
ALGO DE ENERGÍA O
FATIGA MODERADA Y/O
ENERGÍA MODERADA**

ESFUERZO INTENSO

**TE SIENTES BIEN, CON
MUCHA ENERGÍA O POCA
FATIGA Y/O ENERGÍA DE**



MODERADA A ALTA

PROGRAMA ROJO 1 O 2

**PROGRAMA AMARILLO 1 O
2**

PROGRAMA VERDE 1 O 2

Índice de Esfuerzo Percibido (RPE)

0	Nada	
0.5	Muy, muy leve	
1	Muy leve	como caminar muy despacio a tu ritmo durante varios minutos
2	Leve	no es especialmente difícil y no hay ningún problema para continuar
3	Moderado	
4	Algo difícil	
5	Difícil	ejercicio intenso; se siente difícil y estás cansado, pero no hay dificultad para continuar
6	Difícil	
7	Muy difícil	muy difícil y exigente; tienes que esforzarte mucho. Se siente muy fuerte
8	Muy difícil	
9	Muy difícil	
10	Muy, muy difícil (máximo)	ejercicio extremadamente exigente o máximo; es el mayor esfuerzo que has experimentado.



Ve confiado en dirección a tus sueños, vive la vida que imaginaste.

-thoreau



Apéndice de Ejercicios

Ejercicio	Descripción
Parte Superior del Cuerpo:	
Flexiones 	Junta los pies y coloca las manos con una anchura ligeramente superior a la de los hombros. Baja el cuerpo hasta que el pecho casi toques el suelo (banco o pared) y vuelve a subir empujando. Trata de crear una línea recta desde los talones (o las rodillas, si están apoyadas en el suelo) hasta la cabeza durante todo el ejercicio. Intenta mantener el abdomen activado en todo momento. Niveles de dificultad: 1) En la pared 2) Inclinado (manos en un banco, con apoyo en rodillas o pies. 3) Rodillas apoyadas en el suelo 4) Flexiones normales
Flexiones en Pared 	Colócate de pie frente a una pared, aproximadamente a la distancia de un brazo y apoya las manos en la pared a la altura de los hombros. Manteniendo los hombros descendidos y hacia atrás, flexiona progresivamente los codos para acercar la cara y los antebrazos a la pared. Vuelve a la posición inicial y repite. Aleja los pies de la pared para progresar en este ejercicio. Evita inclinar la cabeza hacia adelante para intentar tocar la pared con la nariz; mantén la cabeza alineada con el cuerpo.

Press de Pecho de Pie 	Coloca la parte media de una banda por detrás, a la altura de los hombros. En posición de zancada, coge la banda a la altura de los hombros y empuja hacia adelante, extendiendo los codos. Mantén una buena postura de la parte superior del cuerpo llevando los hombros ligeramente hacia atrás y elevando ligeramente el pecho durante el movimiento. La dificultad puede modificarse eligiendo bandas de distinta resistencia.
Press de Pecho con Mancuernas 	Lleva las mancuernas por encima del pecho con los brazos extendidos, con las manos en pronación (viéndote el dorso de las manos). Después, baja las mancuernas alineadas con el pecho. Desciende hasta donde te permita tu movilidad, manteniendo los glúteos apoyados en el banco. Asegúrate de mantener el abdomen activado con la zona lumbar en contacto con el banco durante todo el ejercicio.
Press de Pecho en Fitball 	Siéntate sobre una pelota de suiza / ejercicio (fitball) con las mancuernas sobre las rodillas y rueda sobre la pelota hasta apoyar la parte alta de la espalda y la cabeza. Coloca las mancuernas sobre el pecho y empuja hacia el techo. Asegúrate de que las manos permanezcan sobre los hombros y el pecho, no sobre la cabeza. Mantén las palmas de las manos orientadas hacia los pies. Mantén las caderas elevadas activando los glúteos y el abdomen. Evita que la cadera descienda.

Press de banca Inclinado



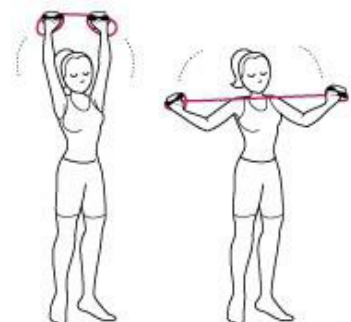
En un banco inclinado, comienza con las manos delante de los hombros. Lleva las mancuernas hacia el techo por encima del pecho hasta extender los brazos, con las palmas de las manos hacia los pies. Después, baja las mancuernas de forma controlada, alineándolas con el pecho hasta la posición inicial, según lo permita tu movilidad de hombro.

Ángeles en la Pared (Wall Angels)

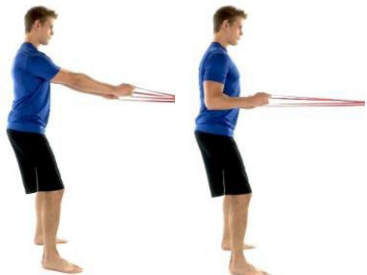


De pie con la espalda y la cabeza apoyadas en la pared. La cabeza, escápulas y glúteos en contacto con la pared. Activa la musculatura abdominal, junta lentamente las escápulas y presiona el dorso de las manos contra la pared (las palmas deben mirar hacia adelante). Sin dejar que los hombros se desplacen hacia adelante, desliza lentamente los brazos por la pared para llevarlos por encima de la cabeza, tan alto como sea posible, manteniendo una buena postura y sin dolor. Detén el movimiento cuando alguna parte deje de estar en contacto con la pared, por ejemplo, los brazos, la cabeza o los glúteos se separen de la pared. No dejes que los hombros se eleven hacia las orejas. Realiza un rango de movimiento en el que te sientas cómodo.

Jalón al pecho



Comienza agarrando una banda elástica con ambas manos por encima de la cabeza, asegúrate que haya algo de tensión en la banda. A la vez, empieza a separar las manos mientras bajas los brazos hacia el pecho, de manera que notes que las escápulas se juntan. Mantén una ligera flexión de codos durante todo el movimiento. Haz una breve pausa cuando la banda llegue al pecho antes de volver lentamente a llevar las manos por encima de la cabeza con un agarre estrecho.

Remo de Pie 	Engancha una banda elástica delante de ti a la altura de la cintura y sujeta los extremos con ambas manos. Tira de la banda manteniendo los codos cerca del cuerpo, el pecho erguido y JUNTA las escápulas hacia atrás y hacia abajo. Intenta no balancearte hacia atrás, colocar un pie un poco más adelantado que otro puede ayudarte a prevenir esto. Mantén los hombros relajados y asegúrate que no se eleven hacia las orejas, si ocurre para y vuelve a realizarlo. Evita doblar las muñecas durante este ejercicio. Las muñecas deben permanecer rectas.
Remo a una mano 	Apóyate sobre un banco o mesa, con una pierna y un brazo manteniendo el tronco paralelo al suelo, con la rodilla debajo de la cadera y la mano debajo del hombro sobre el banco o mesa. Empieza con la otra mano extendida y cerca del suelo y la otra pierna extendida por debajo de la cadera. Lleva la pesa hacia la axila o pecho, centrándote en acercar la escápula hacia la columna. Haz una breve pausa y, sin girar el tronco, baja el peso lentamente hasta la posición inicial. Repite según lo recomendado y después cambia de lado, incluyendo el brazo y la pierna de apoyo.
Remo a una mano + Extensión de Tríceps 	Apóyate en un banco, puf o mesa con una pierna y brazo del mismo lado, manteniendo el tronco paralelo al suelo. La rodilla debe quedar debajo de la cadera y la mano debajo del hombro de apoyo. Empieza con la otra mano libre (la que no está apoyada en el banco) y la otra pierna extendida debajo de la cadera. Lleva la mancuerna hacia la axila o el pecho, enfocándote en apretar la escápula hacia la columna. Después, extiende el codo para que el brazo quede alineado con el cuerpo. Mantén la posición brevemente y relaja, sin rotar el tronco. Flexiona de nuevo el codo y baja la mancuerna lentamente hasta la posición inicial del movimiento. Repite tantas veces como se recomienda y cambia de lado, incluyendo el brazo y la pierna de apoyo.

Remo Inclinado con Mancuernas



Siéntate en un banco o silla e inclínate hacia delante formando un ángulo de 45°, manteniendo la espalda recta.
Sujeta las mancuernas con un agarre neutro (palmas mirándose entre sí).
Con el pecho erguido y la espalda recta, lleva las mancuernas hacia los lados de forma controlada, a la altura del ombligo.
No inclines la barbilla ni la cabeza hacia delante.
No arquees la zona lumbar en ningún momento.

Elevaciones Laterales (mancuerna)



Flexiona los codos a 90°. Eleva los brazos lateralmente de forma controlada hasta que queden paralelos al suelo.
Mantén la cabeza alineada con la columna en todo momento y no eleves los hombros. No balancees el cuerpo para levantar los brazos.
Se puede añadir peso (mancuernas) según la facilidad con la que realices el ejercicio.
Niveles de dificultad:

- 1) Codos flexionados desde sentado
- 2) Codos flexionados desde de pie
- 3) Codos extendidos desde de pie

Elevaciones Lateral (banda elástica)



Pisa el centro de una banda elástica, sujeta los dos extremos (con los codos ligeramente flexionados) y realiza una elevación lateral, subiendo los brazos hasta que queden paralelos al suelo. Vuelve lentamente y de forma controlada a la posición inicial.

Si te resulta demasiado difícil, prueba a flexionar los codos a 90°.

Para reducir la dificultad, hazlo con un solo brazo cada vez.

Para aumentar la dificultad, separa más los pies para estirar más la banda.

Curl de Bíceps



Mantén las palmas hacia delante y levanta las mancuernas al mismo tiempo.

No balancees los brazos y mantén los hombros/escápulas en posición neutra (relaja el cuello).

Extiende completamente los codos completamente al llegar abajo.

Curl de Bíceps + Press por encima de la cabeza



De pie con los pies separados a la anchura de la cadera, realiza el ejercicio con una mancuerna con la que puedas realizar tanto el curl de bíceps como el press de hombro.

Lleva las palmas de las manos hacia los hombros (curl de bíceps). Después, gira las manos hacia las orejas y levanta las mancuernas por encima de la cabeza, manteniendo el peso sobre los hombros, dentro de un rango de movimiento cómodo. Vuelve a llevar las manos delante de los hombros, y baja manos hasta la posición inicial, con las palmas hacia delante.

Extensión de Tríceps con banda 	Fija una banda elástica por encima de la cabeza a un gancho, barra, etc. Mantén los brazos pegados al cuerpo y sujeta la banda con ambas manos. Extiende los codos sin mover los brazos hasta que las manos queden a la altura de la cadera y los tríceps estén completamente extendidos. Luego, vuelve a la posición inicial lentamente y repite. Es importante mantener los codos cerca del cuerpo durante todo el ejercicio.
Rotación Externa de Hombro 	Sujeta una banda elástica con los codos flexionados a 90°. Mantén los hombros retraídos (hacia atrás y abajo) y las palmas de las manos hacia arriba. Realiza una rotación externa con los brazos contra la resistencia de la banda de forma controlada. Niveles de dificultad: 1) Fija la banda elástica a un poste y realiza una rotación externa con un brazo. 2) Fija la banda con un brazo y realiza una rotación externa con el otro brazo (solamente se mueve un brazo, el otro permanece fijo). 3) Realiza una rotación externa con ambos brazos a la vez.
I-Y-T (Flexibilidad/Rango de movimiento) 	Túmbate boca arriba en el suelo. Mantén los brazos extendidos durante todo el ejercicio. Primero forma una “I” con los brazos, después una “Y” y, por último, una “T”. Repite estas letras varias veces. Empieza despacio y evita rangos de movimiento que puedan causarte dolor. (Muy parecido al baile de YMCA.) Niveles de dificultad: 1) En el suelo 2) Elevado (como se muestra en la imagen)

Flexiones Escapulares



Colócate de pie frente a una pared y apoya las manos en ella, con los codos estirados. Lleva las escápulas hacia delante. Luego, relaja lentamente las escápulas hasta volver a la posición inicial. Debe ser un gesto con un rango de movimiento muy pequeño. Concéntrate en notar cómo las escápulas se deslizan sobre las costillas hacia adelante y hacia atrás.

Niveles de dificultad:

- 1) De pie con las manos apoyadas en la pared
- 2) En posición de cuadrupedia (pies y rodillas apoyadas en el suelo)
- 3) En posición de flexión en el suelo

Protracción y retracción escapular en decúbito supino



Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva los brazos colocando las pesas sobre los hombros. Después desplázalas ligeramente hacia la cara hasta, de modo que queden justo encima de ella.

Manteniendo la parte alta de la espalda apoyada en el suelo, intenta llevar las pesas hacia el techo sin encoger los hombros hacia las orejas ni arquear la zona lumbar. Solo deben moverse las escápulas. Relaja los brazos y repite.

Parte Inferior del Cuerpo:	
Sentadillas en la Pared con Pelota 	Colócate de pie con la pelota entre la zona lumbar (espalda baja) y la pared. Desplaza lo pies hacia adelante hasta que sus piernas formen un ángulo de 45 grados con la pared. Flexiona lentamente sus rodillas hasta formar un ángulo de 90 grados sin permitir que las rodillas sobrepasen los dedos de sus pies. Vuelve a la posición inicial y repite. Mantén la espalda recta (ligeramente arqueada) y la rótula alineada con el segundo dedo de su pie. Empuja las caderas contra la pared mientras se bajas para trabajar los glúteos.
Sentarse y Levantarse 	Siéntate en una silla colocada contra una pared para evitar que se deslice. Con los pies ligeramente separados y las caderas en el borde de la silla, levanta las caderas de la silla hasta levantarte. Vuelve a sentarse lentamente. Concéntrate en mantener el abdomen (core) activado (puedes llevar los brazos hacia delante o cruzarlos sobre el hombro contrario delante del pecho).
Sentadillas con el Peso del cuerpo 	Colócate de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y mirando al frente. Baja lentamente hasta la posición de sentadilla (rodillas en ángulo de 90°), manteniendo la espalda recta y las rótulas alineadas con el segundo dedo del pie. Inclina el tronco ligeramente hacia delante, como si fueras a sentarte en una silla, manteniendo los talones apoyados en el suelo. Empuja a través de los talones y activa los glúteos para volver a la posición inicial. Niveles de dificultad: 1) Sentadilla con la pelota de ejercicio 2) Sentadilla con el peso del cuerpo 3) Añadiendo peso (sosteniendo una pesa, un balón medicinal u otra resistencia)

Sentadilla Sumo 	Coloca los pies a una separación mayor que la anchura de los hombros, con las puntas de los pies orientadas hacia afuera. Con las rodillas hacia adelante, baja hasta que los muslos queden casi paralelos al suelo, llevando las caderas hacia atrás y flexionando las rodillas, como si te sentaras en una silla. Mantén el pecho erguido y la espalda neutra durante todo el movimiento. Mantén los talones apoyados en el suelo y las rodillas alineadas con los tobillos (si las rodillas no se alinean con los pies y se meten hacia dentro al bajar, probablemente la distancia entre los pies sea demasiado amplia).
Zancada hacia atrás 	Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y da un paso directamente hacia atrás. Una vez tengas el equilibrio en ambos pies, flexiona la rodilla delantera para que la pierna trasera pueda bajar hacia el suelo. En la posición más baja, la pierna adelantada queda flexionada a 90° con la rodilla sobre el tobillo, la rodilla trasera queda a 3–5 cm del suelo. La rodilla delantera se mantiene por detrás de la punta del pie para reducir la carga sobre la rodilla. Para subir, empuja el suelo con el pie trasero mientras extiendes la rodilla y la cadera de la pierna delantera. Mantén el tronco erguido durante todo el movimiento.
Zancadas 	Colócate de pie con los pies separados a la anchura de la cadera. Da una zancada hacia adelante, asegurándote de apoyar el talón y de que la rodilla quede alineada con el pie, con la rótula alineada con el segundo dedo del pie. Manteniendo los hombros a la anchura de las caderas, baja la rodilla de la pierna retrasada hacia el suelo hasta donde te resulte cómodo, hasta formar un ángulo máximo de 90 grados con ambas rodillas y la cadera. Asegúrate de que la rodilla delantera no sobrepase la punta del pie – para ello, asegúrate de dar un paso lo suficientemente amplio con la pierna delantera. Empuja sobre el talón y vuelve a la posición inicial. Repite con la otra pierna.

Zancadas Caminando 	De pie, da un paso largo hacia delante. Luego, flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de aproximadamente 90° entre la rodilla delantera y la cadera. Mantén el talón delantero apoyado en el suelo durante el paso. Continúa el paso hacia delante para volver a ponerte de pie y repite con la otra pierna. Alterna este movimiento como si estuvieras caminando. Para aumentar la dificultad, puedes añadir peso, como mancuernas o un balón medicinal.
Puente de Glúteo 	Empieza tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas a 90°. Coloca los brazos a los lados para mayor estabilidad. Contrae los glúteos y eleva las caderas del suelo, manteniendo los pies planos y apoyados. La posición ideal es que el cuerpo forme una línea recta desde el pecho hasta las rodillas. Mantén 5–10 segundos. Repite sin llegar a apoyar las caderas en el suelo. Niveles de dificultad: 1. Puente de glúteo estándar, brazos a los lados. 2. Puente de glúteo estándar, brazos elevados (manos por encima de los hombros). 3. Puente de glúteo a una pierna (cruza el tobillo sobre la rodilla contraria y eleva las caderas manteniendo la pelvis neutra). 4. Puente de glúteo estándar con extensión alterna de pierna (mantén el puente con caderas niveladas y abdomen activo, estira una pierna y vuelve, alternando).
Puente de Glúteo en Fitball 	Túmbate boca arriba con los gemelos apoyados sobre una pelota de ejercicio. Manteniendo las rodillas estiradas y el abdomen activado, eleva los glúteos mientras empujas la pelota hacia abajo con las piernas. Mantén la posición 5-10 segundos. Baja los glúteos y repite. Niveles de dificultad: 1) Puente de glúteo normal 2) Puente de glúteo con pelota 3) Puente de glúteo con pelota + curl femoral

Puente de Glúteo en Fitball + Curl femoral



Túmbate boca arriba con las piernas extendidas y los gemelos apoyados sobre una pelota suiza o fitball. Eleva las caderas del suelo hasta que las piernas y el tronco formen una línea recta. Lleva la pelota hacia los glúteos flexionando las rodillas, sin subir ni bajar más las caderas. Concéntrate en apretar los talones contra la pelota mientras la acercas. Luego, vuelve a la posición inicial extendiendo las rodillas.

Puedes: (a) apoyar las caderas y comenzar desde el principio en cada repetición, o (b) mantener las caderas elevadas en posición de puente y repetir el curl femoral.

Donkey Kicks (Patadas de Burro)



Comienza en cuadrupedia (a gatas), con las manos debajo de los hombros y las rodillas alineadas con la cadera. La espalda está en posición neutra (ligeramente arqueada) y la cabeza alineada con la espalda.

Activa el abdomen llevando el ombligo hacia dentro y activando los músculos del suelo pélvico.

Mantén flexionada la rodilla de la pierna que trabaja y lleva el talón hacia el techo.

No arquees la zona lumbar al realizar el ejercicio.

Fire Hydrants (Boca de Incendio / Hidrante)



Comienza en cuadrupedia con la espalda plana. La espalda está en posición neutra (ligeramente arqueada) y la cabeza alineada con ella. Activa el abdomen llevando el ombligo hacia dentro y activando los músculos del suelo pélvico.

Manteniendo la rodilla flexionada, lleva una pierna hacia un lado a una altura que te permita mantener la pelvis y los hombros paralelos al suelo. Vuelve a la posición inicial y repite.

Glute Busters

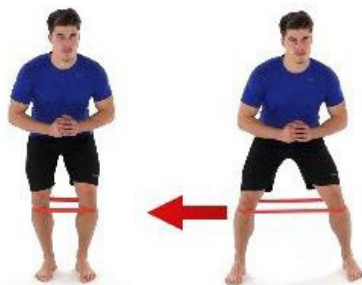


Comienza en posición de cuadrupedia, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.

Coloca una banda alrededor del pie y el otro extremo de la banda sujeto debajo de la mano. Activa ligeramente los abdominales y la zona lumbar para estabilizar las caderas y el tronco. Después, extiende la pierna hacia atrás hasta que quede alineada con el cuerpo, sin rotar ni extender la zona lumbar.

Mantén el cuerpo lo más estable posible, piensa en llevar la pierna hacia atrás, apretando los glúteos.

Monster Walk



Coloca una minibanda en los muslos, justo por encima o por debajo de las rodillas, o cerca del tobillo, pero nunca alrededor de la rodilla.
Flexiona ligeramente las rodillas y da un paso lateral utilizando los abductores de la cadera (parte externa de la cadera), sin rotar la cadera.
Mantén tensión en la banda durante todo el ejercicio.
Mantén la espalda recta.
Mantén los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro o hacia delante en todo momento, nunca hacia fuera.

Abducción de cadera de pie



Ponte de pie sobre una pierna con una banda elástica atada al tobillo de la otra pierna. El otro extremo de la banda elástica debe estar sujeto a un objeto estable, en el lado opuesto de la pierna con la banda, a la altura del tobillo. Mantén el equilibrio sobre la pierna de apoyo y activa el abdomen mientras llevas la banda elástica y la pierna hacia fuera (abducción) sin flexionar la rodilla. Regresa a la posición inicial y repita.

Niveles de dificultad:

- 1) Sujeta el otro extremo de la banda elástica a un objeto estable junto a la pierna de apoyo.
- 2) Sujeta el otro extremo de la banda elástica a la pierna de apoyo.

Elevación de talones



Colócate con ambos pies sobre un escalón o peldaño al lado de una silla o mesa a la que puedas sujetarte. Ponte de puntillas sin doblar las rodillas.

Desciende lentamente bajando los talones todo lo posible hasta notar un estiramiento cómodo y repite. Asegúrate de trabajar todo el rango de movimiento.

Niveles de dificultad:

- 1) Los dos pies a la vez, sujetándote a algo.
- 2) Los dos pies a la vez (ten algo cerca a mano a lo que agarrarte en caso de perder el equilibrio, pero sujétate solamente si es necesario).
- 3) Elevación de talón con un solo pie, sujetándote a algo.
- 4) Elevación de talón con un solo pie (ten algo cerca a mano a lo que agarrarte en caso de perder el equilibrio, pero sujétate solamente si es necesario).

Flexión Plantar con Banda Elástica 	Siéntate con una pierna estirada y la otra flexionada. Coloca una banda elástica alrededor de la parte delantera del pie estirado y sujeta los extremos de la banda con la mano. Empuja la banda elástica hacia abajo con la parte delantera del pie y vuelve a la posición inicial. El movimiento debe producirse solo con el tobillo. No empujes hacia abajo con la rodilla.
Ejercicios Cardiovasculares:	
Trote en el sitio 	Trota en el sitio. Es importante involucrar los brazos.
Rodillas Arriba 	Corre en el sitio elevando las rodillas hasta la altura de la cadera. Es importante no inclinar el tronco hacia delante, céntrate en mantener la espalda recta y firme, con el pecho hacia adelante (erguido). Si necesitas más inspiración, fíjate en el cambio de la Guardia Británica en el Palacio de Buckingham.

2 pasos hacia dentro - 2 hacia fuera 	Imagina una caja. Intenta dar pasos alternando el pie derecho y el izquierdo dentro del recuadro. Después, da pasos fuera del recuadro con el pie derecho y el izquierdo. Para aumentar la intensidad, reduce el tiempo de contacto sobre el suelo, imagina que el suelo es lava. De esta manera, el tiempo de contacto con el suelo tiene que ser rápido para no quemarte los pies.
Talones a los glúteos 	Lleva los talones a los glúteos, o tan cerca de ellos como sea posible. Mantén el tronco recto y una posición erguida durante todo el ejercicio. Elige un ritmo que te resulte cómodo para la intensidad deseada.
Jumping Jacks 	Colócate de pie, erguido/a mirando al frente. Eleva los brazos por los lados hasta juntarlos por encima de la cabeza al mismo tiempo que saltas y caes con los pies separados. Baja los brazos a los lados mientras vuelves a saltar y caes con los pies juntos. Como modificación para un ejercicio de bajo impacto, puedes hacer una versión en la que das un paso lateral con un pie y luego vuelves al centro, alternando los lados (ejercicio conocido como 'Lo-Jack').

Bicicleta Estática



Ajusta la altura del sillín de manera que las rodillas queden ligeramente flexionadas cuando el pedal esté en la posición más baja de la bicicleta.

Step Ups



Sube a un escalón pequeño (step) colocado justo delante de ti y vuelve a bajar, apoyando el mismo pie con el que subiste primero. Puedes cambiar de pierna con la que empiezas a subir a la mitad del minuto o después de cada ciclo de subida/bajada.

Escaladores (Mountain Climbers)



En posición de plancha, apoyando las manos, lleva las rodillas hacia el codo del mismo lado, alternando. Mantén las caderas y la zona lumbar neutras durante todo el ejercicio. Ajusta la velocidad según la confianza que tengas para realizar el ejercicio correctamente.

Salto del patinador (Speed Skaters) 	Salta alternando de una pierna a la otra, llevando la pierna libre por detrás de la pierna de apoyo. Acompaña el movimiento balanceando los brazos. Es muy importante que te sientas como un patinador de velocidad olímpico y te deslices durante todo el minuto.
Equilibrio: Equilibrio sobre una Pierna 	Colócate de pie y levanta una pierna. Intenta mantenerte lo más quieto posible. Si no te sientes seguro con el equilibrio, asegúrate de tener algo cerca a lo que poder sujetarte (pared, poste, lavabo, etc.). Niveles de dificultad: 1) Ojos abiertos sobre una pierna 2) Ojos cerrados sobre una pierna 3) Ojos abiertos sobre una pierna en la tabla de equilibrio 4) Ojos cerrados sobre una pierna en la tabla de equilibrio

Marcha en Tándem 	Desafía el equilibrio andando en posición de tándem, colocando un pie directamente delante del otro. Gira 180 grados y vuelve realizando la misma forma de andar. Niveles de dificultad: 1) Fija la vista en un punto del suelo 2) Fija la mirada al frente (hacia delante) 3) Cierra los ojos.
Postura del Árbol 	Empieza de pie, bien erguido/a. Coloca un pie en la parte interna de la pierna de apoyo, ya sea por encima o por debajo de la rodilla, pero no directamente sobre ella. Mantén el equilibrio sobre la pierna de apoyo. Puede ayudar fijar la vista en un punto concreto. Asegúrate de tener algo cerca a lo que poder sujetarte en caso de perder el equilibrio. Los brazos pueden colocarse donde te resulte más cómodo: hacia los lados, formando una Y o por encima de la cabeza con las yemas de los dedos en contacto. Puedes cerrar los ojos para aumentar la dificultad.
Tabla de Equilibrio 	Ponte de pie sobre una tabla de equilibrio e intenta el equilibrio. Asegúrate de tener un objeto estable al que poder sujetarte por seguridad en caso de perder el equilibrio. Como alternativa, puedes usar una almohada, una almohadilla de espuma o mantas dobladas, pero asegúrate de no colocarlas sobre una superficie resbaladiza. Tendrás más estabilidad con las zapatillas puestas. Prueba a hacerlo con las zapatillas o descalzo/a.

Alfabeto en Bosu 	Colócate de pie con una pierna sobre la parte redondeada de un Bosu (también puedes usar una almohada, pero asegúrate de que no esté sobre una superficie resbaladiza). Con la pierna contraria (la que no esté apoyada) dibuja el abecedario en el aire para poner a prueba tu equilibrio. Mantén el cuerpo recto y permanece de pie con la pierna apoyada durante el tiempo indicado.
Postura del pájaro bebiendo 	De pie sobre una pierna, extiende la otra pierna hacia atrás mientras te inclinas hacia delante desde la cadera, no desde la espalda. Extiende los brazos hacia los lados para mantener el equilibrio. Inclínate solamente hasta donde te resulte cómodo según tu nivel equilibrio. Coloca cerca una silla o mesa para mayor comodidad y sujetarte si fuera necesario.
Abdomen (Core) Basculación Pélvica 	Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Activa la musculatura abdominal profunda (transverso del abdomen) llevando el ombligo hacia adentro y activando los músculos del suelo pélvico entre un 20 y un 30% de su máxima contracción. Mantén una respiración abdominal constante mientras inclinas (basculas) la pelvis y llevas la espalda baja (zona lumbar) hacia el suelo aplanándola. Vuelve lentamente a la posición inicial y después arquea la espalda, inclinando la pelvis en la dirección opuesta. Regresa a una posición neutral y repite. Niveles de dificultad: 1) Apoyado sobre la pared 2) En el suelo 3) En el suelo (manteniendo más tiempo la inclinación)

Bicho Muerto



Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y la zona lumbar en retroversión pélvica (aplanando ligeramente la espalda baja contra el suelo). Coloca caderas y rodillas a 90° y extiende ambos brazos hacia el techo.

Activa la parte inferior del abdomen llevando el ombligo hacia dentro y activando el suelo pélvico. Mantén una respiración abdominal estable mientras extiendes y bajas una pierna y, a la vez, llevas el brazo contrario extendido por encima de la cabeza.

Llega SOLAMENTE hasta donde puedas mantener la zona lumbar en contacto con el suelo (manteniendo la retroversión pélvica). Al principio quizá sea un recorrido corto y llegues te quedes a unos pocos centímetros con respecto a la posición inicial, pero mejorará a medida que ganes fuerza.

Bicicleta



Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y la espalda baja (zona lumbar) en posición de basculación/inclinación pélvica.

Mantén una respiración abdominal constante mientras elevas ambas rodillas hasta un ángulo de 90 grados.

Después, estira lentamente una pierna que llegue a tocar el suelo mientras flexionas la otra pierna al mismo tiempo, como si estuvieras pedaleando.

Llega SOLAMENTE hasta donde puedas seguir manteniendo la zona lumbar en contacto con el suelo en posición de basculación pélvica.

Bird Dog (Superman)



Colócate en posición de cuadrupedia, con las rodillas y las manos separadas a la anchura de las caderas y los hombros. Mantén la espalda en posición neutra (ligeramente arqueada) y la cabeza alineada con la espalda. Activa el abdomen llevando el ombligo hacia adentro y activando los músculos del suelo pélvico. Mantén la pelvis neutra y la espalda recta mientras levantas simultáneamente una pierna hacia atrás y el brazo contrario hacia delante, manteniendo la espalda neutra. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna y el otro brazo.

Niveles de dificultad:

- 1) Una sola extremidad a la vez (solo brazo o pierna)
- 2) Brazo y pierna contrarios a la vez
- 3) Sobre una pelota de ejercicios, elevar brazo y pierna contrarios

Clamshells (Almejas)



Comienza tumbado de lado con el cuerpo recto. Flexiona ligeramente las rodillas, llevándolas hacia delante para que queden delante del cuerpo, manteniendo los pies alineados con el cuerpo. Eleva la rodilla superior, manteniendo la pelvis estable, la pierna ligeramente flexionada y los talones juntos.

Mantén las caderas alineadas y evita rotar hacia atrás durante este ejercicio.

Vuelve a la posición inicial y repite.

Para aumentar la dificultad, coloca una banda de resistencia justo por encima de la rodilla.

Plancha Frontal



Comienza en cuadrupedia. Después, apoya los antebrazos y las puntas de los pies, con la cabeza alineada con la columna y el cuerpo. Eleva el cuerpo formando una línea recta desde las orejas hasta los tobillos. Asegúrate de activar el abdomen llevando el ombligo hacia dentro, pero manteniendo una respiración normal.

Mantén la posición sin arquear la zona lumbar ni elevar demasiado la cadera. Niveles de dificultad:

- 1) En la pared
- 2) Con los codos y antebrazos apoyados en un banco
- 3) Con las rodillas apoyadas en el suelo
- 4) Plancha normal (como se muestra en la imagen)
- 5) Apoyando las manos

Plancha con toques de hombro



Colócate en posición de plancha apoyado sobre las manos (posición de flexión) con los pies separados a la anchura de los hombros. Mantén el abdomen activado y toca con la mano el hombro contrario. Evita que las caderas y el tronco no se desplacen hacia un lado al tocar. El tronco debe permanecer inmóvil, como si pudieras apoyar un vaso de agua sobre la zona lumbar sin que se caiga. Si es demasiado difícil, mantén la posición de plancha.

Plancha lateral



Túmbate de lado con las piernas extendidas y alineadas con el cuerpo. Apoya el tronco sobre el codo, asegúrate de que el codo quede justo debajo del hombro. Eleva la pelvis y mantén el cuerpo en línea recta. Piensa en formar una línea desde la nariz pasando por el ombligo, hasta las rodillas o los pies.

Niveles de dificultad:

- 1) En la pared
- 2) Con las rodillas apoyadas
- 3) Con el codo apoyado en el banco
- 4) Plancha lateral normal (un pie delante de otro)
- 5) Plancha lateral normal (un pie sobre otro)
- 6) Apoyado sobre la mano

Estiramientos ACE

Ángel de Nieve ► 1-3 series, 10 repeticiones, 3-5 segundos



Tumbado/a boca arriba con las rodillas flexionadas, comienza con los brazos extendidos hacia los lados y elévalos lentamente hacia arriba y por encima de la cabeza. Puedes mantener una ligera flexión de codos, según te permita tu rango de movimiento.

Foam roller - I, Y, y T ► 1-3 series, 10 repeticiones, 5-10 segundos (Se puede hacer sin el foam roller)



- I: Siéntate en un extremo del foam roller y tumbate boca arriba de forma que la cabeza se apoye en él y la columna vertebral quede alineada con él. Flexiona las rodillas para mantener el equilibrio. Lleva los brazos extendidos por encima de la cabeza, y deja que la gravedad produzca el estiramiento.
- Y: Repite el ejercicio anterior, pero cambia la posición de los brazos para formar una Y. Palmas de las manos hacia arriba.
- T: Repite el ejercicio anterior, pero cambia la posición de los brazos para extenderlos hacia los lados (de modo que el cuerpo forme una T).

Estiramiento – Espalda Baja (zona lumbar) y Cadera ► 1-3 series, 20-30 segundos



Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Mantén los brazos a los lados para ayudar a estabilizar la parte superior del cuerpo. Mantén las rodillas juntas y déjalas caer suavemente hacia un lado hasta sentir el estiramiento en la cadera o la zona lumbar. Mantén la posición de 10 a 30 segundos y repite hacia el otro lado. Repite esta secuencia de 5 a 10 veces con cada lado.

Estiramiento – Rodillas al Pecho ► 1-3 series, 20-30 segundos



Tumbado/a boca arriba, lleva ambas rodillas hacia el pecho. Abraza las rodillas para aumentar el estiramiento en la zona lumbar. Puedes sujetarte las rodillas por encima de la parte inferior de la pierna, como se muestra en la imagen (o por debajo de la parte inferior de la pierna para reducir la tensión en la rodilla, si la hubiera). Busca una postura cómoda y mantén la posición de 20 a 30 segundos.

Estiramiento – Glúteo Mayor ► 1-3 series, 20-30 segundos



Túmbate boca arriba, sujeta una pierna por la rodilla y llévala hacia el pecho. Mantén la otra pierna recta, siempre que sea posible. Intenta mantener la zona lumbar en contacto con el suelo.

Estiramiento – Glúteo Medio ► 1-3 series, 20-30 segundos



Túmbate boca arriba y eleva una pierna de modo que tanto la rodilla como la cadera queden flexionadas a 90 grados. Sujeta la rodilla de la pierna elevada con la mano contraria y empuja suavemente hacia el otro lado del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el glúteo de la pierna elevada. Asegúrate de mantener la cadera de la pierna estirada apoyada en el suelo.

Estiramiento – Isquiotibiales ► 1-3 series, 20-30 segundos



Túmbate boca arriba y eleva una pierna. Mantén el otro pie apoyado en el suelo, con la rodilla flexionada. Sujeta con ambas manos la parte posterior del muslo la pierna levantada, cerca de la rodilla. Mantén la pierna estirada mientras intentas acercarla al pecho. Mantén la posición durante 30 segundos. Relaja y repite con la otra pierna. Es muy importante mantener la pierna levantada estirada durante todo el estiramiento.

Estiramiento - Cadera ► 1-3 series, 20-30 segundos



Túmbate boca arriba y flexiona una rodilla a 90 grados. Cruza la otra pierna, apoyando el tobillo sobre el muslo de la pierna flexionada. Rodea con las manos el muslo de la pierna flexionada y tira hacia el pecho. Mantén la posición durante 30 segundos. Relaja. Repite 2 o 3 veces con cada lado.

Estiramiento - Cuádriceps ► 1-3 series, 20-30 segundos



Tumbate de lado.

Lleva la pierna apoyada en el suelo hacia el pecho para ayudar a mantener la pelvis en posición neutra.

Sujeta el tobillo de la pierna de arriba, empuja la cadera hacia adelante y lleva el pie hacia el glúteo hasta notar un estiramiento en la parte delantera del muslo.

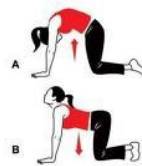
Para si sientes presión en la zona lumbar. Mantén la rodilla alineada con la cadera.

Estiramiento – Círculos de brazos en decúbito lateral ► 1-3 series, 10 repeticiones



Empieza tumbado/a de lado con las rodillas flexionadas en una posición que te resulte cómoda y con el brazo de abajo o con una almohada sosteniendo la cabeza. Extiende el brazo de arriba lo máximo que puedas y haz círculos lentos en todas las direcciones. Al moverlo por delante y por encima de la cabeza, procura que las yemas de los dedos rocen el suelo. Luego, al llevarlo hacia atrás, el brazo se elevará, pero intenta seguir llevándolo hacia atrás todo lo posible para estirar el pecho. Haz el ejercicio en ambas direcciones (sentido horario y antihorario). Después repite con el lado contrario.

Gato Camello (Cat Camel) ► 1-3 series, 10 repeticiones, 3-5 segundos



Comienza en posición de cuadrupedia (apoya manos y pies en el suelo). Encorva (redondea) lentamente la parte superior de la espalda, como un gato enfadado, mientras llevas la barbilla hacia el pecho. Mantén esa posición durante 2 segundos.

Después vuelve a la posición inicial, arqueando la espalda hacia abajo y mirando hacia el techo. Mantén la posición durante 2 segundos. Repite 10 veces.

Estiramiento – Flexores de Cadera ► 1-3 series, 20-30 segundos



Comienza el ejercicio de rodillas, lleva una pierna hacia adelante con la rodilla flexionada a 90 grados. Mantén la otra rodilla en contacto con la colchoneta y la espalda recta. Empuja suavemente la cadera hacia adelante hasta notar un estiramiento en la parte delantera del muslo de la pierna trasera.

Estiramiento - Pectorales ► 1-3 series, 20-30 segundos



Comienza con el codo a la altura del hombro y flexionado a 90 grados. Apoya el antebrazo y el codo contra la pared. Da un paso hacia delante con la pierna más cercana a la pared e inclina el cuerpo hacia delante hasta notar un estiramiento en el pecho. Puede que tengas que girar el cuerpo en dirección contraria a la pared. Como alternativa, puedes colocarte en el marco de una puerta y apoyar los antebrazos contra él. Da un paso hacia delante con una pierna e inclina el cuerpo hacia delante hasta sentir un estiramiento en el pecho. Mueve el brazo hacia arriba y hacia abajo para cambiar la zona en la que notas el estiramiento.

Estiramiento – Rotación Interna de Hombro ► 1-3 series, 20-30 segundos



Sujeta una toalla o una correa con una mano y colócala detrás de la cabeza. Lleva la otra mano por detrás de la espalda, aproximadamente a la altura de la espalda baja (zona lumbar), y agarra el otro extremo de la toalla o correa. Relaja la mano/brazo inferior y tira suavemente hacia arriba por la espalda, dejando que sea el otro brazo el que haga el trabajo. Para cuando sientas un suave estiramiento en la parte delantera del hombro del brazo inferior.

Estiramiento - Gemelo (en pared) ► 1-3 series, 20-30 segundos



Colócate de pie frente a una pared con las manos apoyadas en ella para mantener el equilibrio. Apoya la punta y los dedos de un pie contra la pared, manteniendo el talón en contacto con el suelo. Inclínate suavemente hacia adelante hasta notar un estiramiento en el gemelo de la pierna que está apoyada contra la pared. Mantén esta posición durante 30 segundos. Después, flexiona la rodilla delantera hasta sentir un estiramiento en la parte inferior del gemelo. Mantén esta posición durante 30 segundos.

Estiramiento – Barbilla a Pecho ► 1-3 series, 20-30 segundos



Con una buena postura, sentado/a o de pie bien erguido/a, lleva lentamente la cabeza hacia abajo, acercando la barbilla al pecho hasta notar un ligero estiramiento en la nuca. Mantén la posición durante 20 - 30 segundos.

Estiramiento – Flexión del Cuello hacia los lados ► 1-3 series, 20-30 segundos



Mantén las orejas alineadas con los hombros para que la cabeza no se desplace demasiado ni hacia delante ni hacia atrás. Inclina suavemente la cabeza hacia un hombro hasta notar un estiramiento en el lado contrario, en la zona del trapecio superior/cuello. Repite hacia el otro lado.