



MoveArt

“La danza es una forma de vida,  
no solo una forma de arte.”

-Twyla Tharp -

[Siguiente](#)

Conoce a tu fisioaliado virtual, listo para cuidarte antes de salir a brillar en el escenario:



**MoveArt**

Aquí encontrarás una guía de calentamiento y entrenamiento complementario, enfocado en tí como artista y bailarín

[Iniciar sesión](#)



MoveArt

# Crea tu cuenta

¿Ya estás registrado? [Inicia sesión acá.](#)

[Olvide mi contraseña](#)

NOMBRE

Juana Pérez

EMAIL

yo@gmail.com

CONTRASEÑA

\*\*\*\*\*

FECHA DE NACIMIENTO

Seleccionar

[Registrarme](#)



MoveArt

# Entra tu cuenta

[Olvide mi contraseña](#)

NOMBRE

Juana Pérez

CONTRASEÑA

\*\*\*\*\*

[Ingresar](#)



MoveArt

¡Bienvenido(a),  
**Juana Pérez!**

¿Qué quieres hacer hoy?

## Calentamiento



Calentamiento  
completo



Enfocado

## Entrenamiento



Fortalecimiento



Flexibilidad



Equilibrio/centro



**MÁS INFORMACIÓN**  
Encuentra información y  
recomendaciones aquí



# MoveArt

¿Deseas saber cuáles son los beneficios de un calentamiento adecuado?

**¡Sí, claro!**





¿Deseas saber cuáles son los beneficios de un calentamiento adecuado?

¡Sí, claro!

Activa tu sistema cardiovascular para suplir de energía a todo tu cuerpo.

Prepara tus músculos, articulaciones y sistema nervioso para las altas demandas de la danza y la acrobacia.

Disminuye el riesgo de que te lesiones durante tus clases o desarrolles una lesión crónica con el tiempo.

Y te prepara mentalmente, ubicando a tu cerebro en condiciones específicas de la escena y sus demandas

[Cuentame más...](#)





# MoveArt

Cuentame más...

¡Perfecto!, ahora te mostraré algunas ventajas del enfoque neuromuscular en el calentamiento:

**¡Adelante!**





Cuentame más...

¡Perfecto!, ahora te mostraré algunas ventajas del enfoque neuromuscular en el calentamiento:

¡Adelante!

Para resumir, el enfoque neuromuscular busca entrenar tus músculos para que se activen en el momento y la cantidad adecuada...

evitando sobrecargar estructuras que no son estrictamente necesarias en el momento...

Lo que mejora la calidad y eficiencia del mismo, permitiéndote potenciar tu rendimiento sin comprometer tu bienestar físico y mental.

Y MoveArt incorpora este enfoque para que puedas aprovecharlo al máximo en tu día a día <3

**Okay, ¿qué debo tener en cuenta?**





Okay, ¿qué debo tener en cuenta?

Algunas recomendaciones son las siguientes:

1. Lee muy bien las instrucciones, series, repeticiones, intensidad y guíate por los videos de referencia

2. Si sientes alguna molestia, dolor o presentas alguna lesión, consulta a un profesional antes de usar la app

3. Es importante que complementes estos ejercicios con hábitos saludables de descanso, alimentación e hidratación

**Entiendo, ¡Gracias!**





# Calentamiento



Calentamiento  
completo 



Enfocado 





## Calentamiento



### Calentamiento completo

Ideal para iniciar el día de clase, ensayos o presentaciones



### Enfocado





## Calentamiento



### Calentamiento completo



### Enfocado

En caso de que requieras algo más rápido y enfocado en un estilo de danza específico





MoveArt



# Calentamiento completo

Sube el ritmo

Prepara el movimiento

Conecta y controla

Vuelo y aterrizaje

A escena  
(según el genero de danza)





MoveArt



# Calentamiento enfocado

Ballet/Jazz

Tap

Contempo

Teatro (acrobacia)





MoveArt

# Sube el ritmo

## Trote en el sitio



Trota en un mismo sitio sin desplazarte

Tiempo: 2 minutos

Intensidad: 3-4/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso

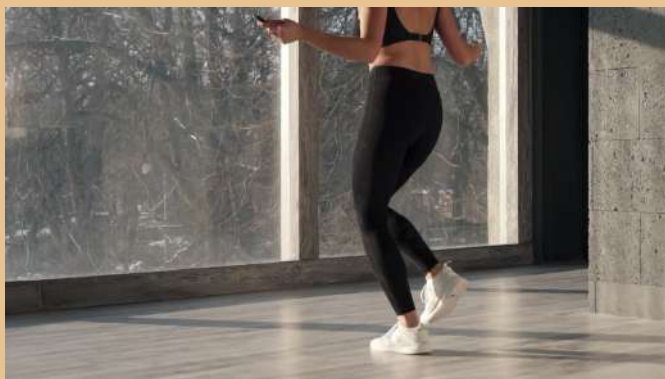




# MoveArt

## Sube el ritmo

### Salto de cuerda



Salta la cuerda o imita el salto bipodal si no cuentas con una

Tiempo: 2 minutos

Intensidad: 4/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Prepara el movimiento

### Movilidad de tobillos



1. Relevé alternado (suben los dos tobillos al inicio, luego baja solo uno y cambia)
2. Relevé simultáneo en primera posición
3. Relevé con desplazamiento lateral (dos pasos, baja y vuelves a elevar)

Tiempo: 30 segundos por ejercicio

Intensidad: 5/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo

Algo intenso

Muy intenso





## Prepara el movimiento

### Sentadilla unipodal con apoyo



Sujetandote de la barra o pared, flexiona una sola pierna manteniendo la otra elevada atrás, luego extiende la pierna de base hasta el relevé, llevando la otra a pasé y regresa.

Series: 2  
Repeticiones: 6  
Cada lado

Intensidad:  
5-6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Prepara el movimiento

### Estocada dinámica (lateral)



Iniciando en segunda posición, bajas a una sentadilla lo más profunda que puedas y comienzas a balancear el peso de una pierna a la otra. Buscando extender la pierna que queda libre. Cuentas la repetición cuando regresas a la pierna que inició.

Series: 2  
Repeticiones: 6

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Prepara el movimiento

### Arco dinámico



Empezando en cuadrupedo, rofillas apoyadas, lleva la cola hacia los talones dejando los brazos extendido al frente. Luego lleva todo el peso del cuerpo hacia el frente, impulsandote desde la cadera para llegar a un arco invertido, sostienes 2 segundos y regresas.

Series: 2  
Repeticiones: 4

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Conecta y controla

### Ronde jambé en demiplié



Flexiona una de las piernas hasta un demiplié y, con la pierna libre, dibuja un semicírculo llevándola extendida hacia delante y hacia atrás.

Cuentas la repetición al regresar adelante.

Series: 2  
Repeticiones: 6  
Cada lado

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Conecta y controla

Sentadilla isométrica con elevación de talones



Flexiona caderas y rodillas hasta la posición de sentadilla, luego eleva los talones sin extender las rodillas y tratando de mantener el mismo nivel, controlando siempre el aterrizaje de los talones.

Nº sentadillas: 3  
Elevaciones: 4

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Conecta y controla

Balance unipodal con rotación de cadera



Desde sexta posición, levanta una pierna como si fueras a hacer pasé cerrado, pero creando un ángulo de 90° con la rodilla y manteniendo el pie en flex. Luego rota externamente la pierna elevada, sostienes tres segundos y regresas sin bajar la pierna hasta terminar la serie. Recuerda cuidar la alineación de la pierna de base.

Series: 2  
Repeticiones: 4  
Cada lado

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Conecta y controla

### Puente unipodal en pasé



En una colchoneta u otro lugar cómodo, acuestate y flexiona las piernas para apoyar los pies a la distancia de tus caderas. Luego lleva una de tus rodillas flexionada hacia el pecho y, con la pierna de base, levanta la cadera para hacer un puente. Sostienes dos segundos arriba, bajas y repites.

Series: 2  
Repeticiones: 6  
Cada lado

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Vuelo y aterrizaje

### Cuadrado de saltos (bipodal)



Con los pies ubicados al ancho de las caderas, realiza una sentadilla como impulso para realizar un salto lateral, luego hacia el frente, lateral de nuevo y hacia atrás, formando un cuadrado. Siempre enfocado en aterrizar de forma controlada.

Nº cuadrados: 4

Intensidad:  
6-7/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Vuelo y aterrizaje

### Cuadrado de saltos (unipodal)



Con una sola pierna de base y la otra flexionada, realiza una sentadilla como impulso para realizar un salto lateral, luego hacia el frente, lateral de nuevo y hacia atrás, formando un cuadrado. Siempre enfocado en aterrizar de forma controlada.

Nº cuadrados: 4

Intensidad:  
6-7/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Ballet/Jazz

### Movilidad de cintura escapular



Toma una banda elástica con las dos manos y tensala a una distancia en la que logres llevar los brazos hacia atrás, por encima de la cabeza sin flexionar los codos. Luego regresa al frente y repite.

Cuentas la repetición al volver adelante.

Series: 2  
Repeticiones: 6

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



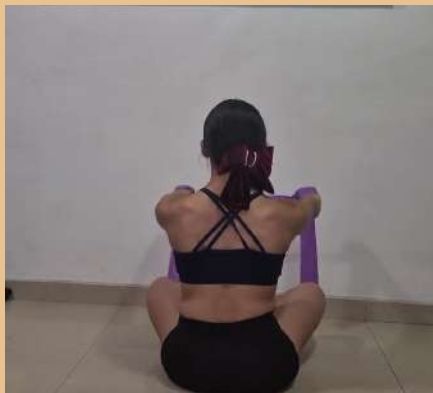
Muy intenso





## Ballet/Jazz

### Activación músculos interescapulares



Toma una banda elástica con las dos manos y tensala a una distancia en la que logres llevar los brazos por encima de la cabeza. Luego junta las escápulas ayudandote de la flexión de codos para bajar la banda hasta quedar detrás de la cabeza, luego regresa y repites.

Series: 2  
Repeticiones: 6

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso

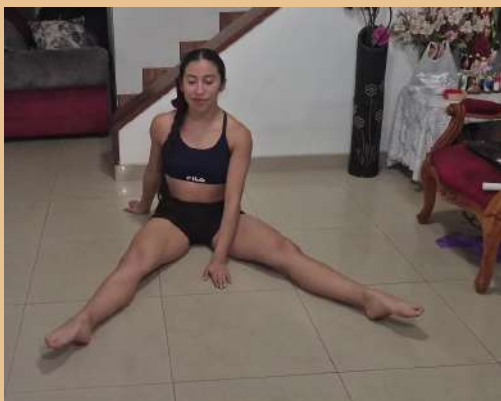




# MoveArt

## Ballet/Jazz

### Resistencia de flexores de cadera y cuádriceps



Sientate en un lugar cómodo, luego extiende las piernas y separalas hasta formar ángulo de 45° aprox. Luego realiza movimientos de flexión de cadera de forma rápida y de poca amplitud (pulsos).

Series: 2  
Repeticiones: 6  
Cada lado y bilateral

Intensidad:  
6-7/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Ballet/Jazz

### Calentamiento de rotadores de cadera



Sientate en un lugar cómodo, extiende las piernas hacia el frente y luego flexiona una de ellas sin despegar la punta del pie del suelo, rota la cadera externamente y vuelve a extender, creando un movimiento fluido. Siempre cuidando la postura de columna.

Series: 2  
Repeticiones: 6  
Cada lado y bilateral

Intensidad:  
5/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



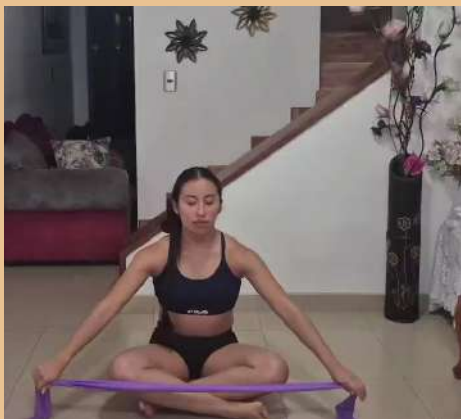
Muy intenso





## Contempo

### Movilidad escapulo-dorsal



Toma una banda elástica con las dos manos y tensala a una distancia en la que logres llevar los brazos hacia atrás. Luego inclínate y apoya la mano hacia ese mismo lado, para poder llevar el brazo libre hacia atrás, acompañando de rotación de columna.

Cuentas la repetición al haber hecho ambos lados.

Series: 2  
Repeticiones: 4

Intensidad:  
5/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



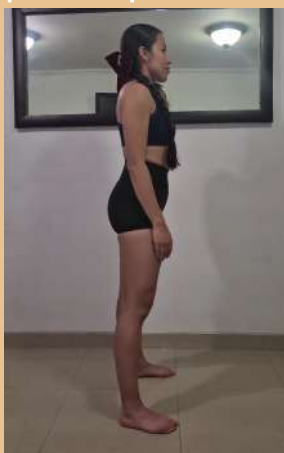
Muy intenso





## Contempo

Sentadilla profunda con brazos en quinta posición



Desde segunda posición, baja a una sentadilla lo más profunda que sea posible, luego, sin levantarte, extiende los brazos por encima de la cabeza. Sostienes 3 segundos y subes.

Series: 2  
Repeticiones: 4

Intensidad:  
5/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



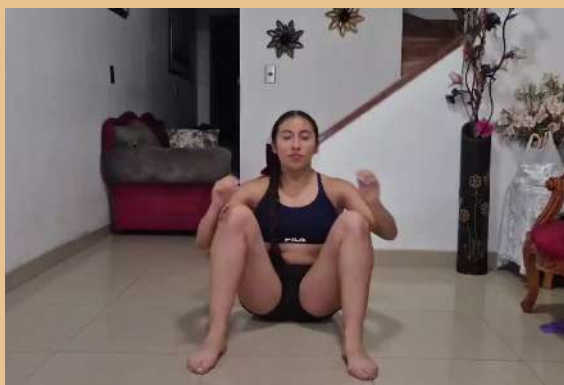
Muy intenso





## Contempo

Movilidad de cadera y activación de gluteo



Sientate en un lugar cómodo y flexiona las piernas, buscando dejar la espalda lo más erguida posible. Después lleva todo el peso hacia un solo lado y levanta la cadera del suelo lo que más puedas, luego baja y regresa a la posición inicial para ir al otro lado. Cuenta la repetición al haber hecho ambos lados.

Series: 2  
Repeticiones: 4

Intensidad:  
4/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Contempo

### Calentamiento de cuello



1. Lleva el cuello hacia atrás como si quisieras empujar una pared (no es llevar la cabeza hacia atrás)
2. Moviliza tu cuello imaginando que dibujas un rombo con la nariz

Series: 3  
Repeticiones: 4  
Cada ejercicio

Intensidad:  
4/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Teatro (acrobacia)

### Calentamiento de cuello



1. Lleva el cuello hacia atrás como si quisieras empujar una pared (no es llevar la cabeza hacia atrás)
2. Moviliza tu cuello imaginando que dibujas un rombo con la nariz

Series: 3  
Repeticiones: 4  
Cada ejercicio

Intensidad:  
4/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Teatro (acrobacia)

### Movilidad de cintura escapular



Toma una banda elástica con las dos manos y tensala a una distancia en la que logres llevar los brazos hacia atrás, por encima de la cabeza sin flexionar los codos. Luego regresa al frente y repite.

Cuentas la repetición al volver adelante.

Series: 2  
Repeticiones: 6

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



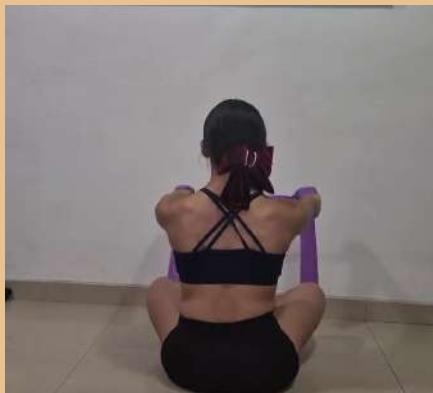
Muy intenso





## Ballet/Jazz

### Activación músculos interescapulares



Toma una banda elástica con las dos manos y tensala a una distancia en la que logres llevar los brazos por encima de la cabeza. Luego junta las escápulas ayudandote de la flexión de codos para bajar la banda hasta quedar detrás de la cabeza, luego regresa y repites.

Series: 2  
Repeticiones: 6

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Teatro (acrobacia)

Resistencia de miembros superiores



Busca una silla o lugar no muy alto donde apoyar los pies, luego adopta una posición de plancha y camina con las manos hacia tus pies, hasta llegar a una posición similar a la parada de manos. Sostienes cinco segundos y regresas.

Series: 2  
Repeticiones: 3

Intensidad:  
6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Tap

### Taps al frente y laterales



Desde sexta posición, levanta un pie del suelo y realiza ocho pequeños toques con la punta del pie. Primero al frente y luego al lado. Luego cambia de pierna.

Cuenta la repetición al haber hecho ambos lados.

Series: 2  
Repeticiones: 3

Intensidad:  
4/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





## Tap

### Saltos unipodales en zig zag



Desde sexta posición, flexiona una pierna y con la de base vas a realizar ocho pequeños saltos en zig zag hacia adelante y ocho hacia atrás. Cuenta la repetición al volver atrás.

Series: 2  
Repeticiones: 3

Intensidad:  
5-6/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



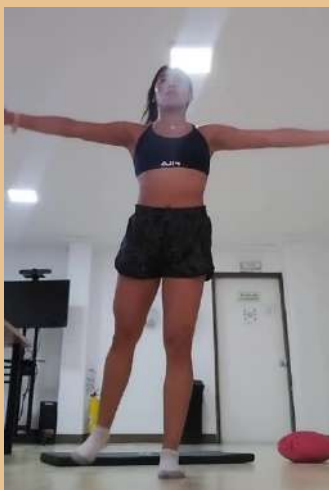
Muy intenso





## Tap

### Cambios de peso



De pie, deja una pierna más adelante que la otra y levanta la pierna de adelante llevando el peso a la de atrás. Luego pasa el peso a la de adelante para poder pasar la de atrás hacia el frente en un pequeño ronde jambé. Cuando llegue adelante manda el peso a esa pierna y luego regresas a la posición inicial.

Series: 2  
Repeticiones: 4  
Cada lado

Intensidad:  
4-5/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reposo



Algo intenso



Muy intenso





MoveArt



## Entrenamiento

Esta sección sigue en proceso,  
¡llegará muy pronto!

