TOMO 1

FICHAS DETALLADAS ILUSTRADAS

Ejercicios guiados paso a paso para el día a día



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de rodilla sentado



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera para facilitar el caminar y subir escalones.

Indicaciones

- Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
- Sube la rodilla de forma lenta y controlada.
- Baja sin dejar caer el pie de golpe.

Precauciones

- Detente si sientes pinchazos en la ingle o la cadera.
- No arquees la espalda para ayudarte a subir.
- Usa una silla estable con respaldo firme.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Apoya la espalda contra el respaldo y relaja los hombros.
2. Sujeta suavemente los costados de la silla.
3. Eleva una rodilla hacia el pecho sin balancearte.
4. Mantén un segundo arriba y respira.
5. Baja el pie con control y alterna la pierna.

Consejo del terapeuta: Imagina que subes la rodilla contra una resistencia invisible para activar mejor el músculo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Marcha sentado



Objetivo

Activar la circulación y trabajar las piernas de forma segura y sin impacto.

Indicaciones

- Alterna subir una rodilla y luego la otra.
- Mantén un ritmo cómodo y constante.
- Acompaña el movimiento con los brazos si puedes.

Precauciones

- No aceleres hasta perder el control del movimiento.
- Mantén la espalda apoyada en el respaldo.
- Detente si sientes falta de aire.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate derecho con los pies planos en el suelo.
2. Sube una rodilla como si dieras un paso.
3. Baja el pie y sube la rodilla contraria.
4. Encuentra un ritmo suave y sostenido.
5. Continúa alternando durante toda la serie.

Consejo del terapeuta: Cuenta los pasos en voz alta para mantene y ejercitar también la mente.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Apertura de piernas sentado



Objetivo

Fortalecer los músculos externos del muslo que dan estabilidad a la cadera.

Indicaciones

- Separa las rodillas hacia afuera de forma controlada.
- Regresa juntando las rodillas al centro.
- Mantén los pies apoyados en el piso.

Precauciones

- No abras más allá de lo cómodo.
- Evita mover el tronco de lado a lado.
- Detente ante molestias en la cadera.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas y pies juntos.
2. Coloca las manos sobre los muslos.
3. Abre las rodillas hacia los costados.
4. Haz una breve pausa en la apertura.
5. Junta las rodillas de nuevo con control.

Consejo del terapeuta: Puedes aumentar el reto empujando levemente hacia adentro con las manos al abrir.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Deslizamiento de talón



Objetivo

Movilizar la rodilla y la cadera con un movimiento suave y sin carga.

Indicaciones

- Desliza el talón hacia adelante estirando la pierna.
- Regresa el talón hacia la silla doblando la rodilla.
- Mantén el pie en contacto con el piso.

Precauciones

- No fuerces la extensión si tira detrás de la rodilla.
- Mantén el movimiento lento y parejo.
- Evita inclinar el tronco hacia adelante.

Materiales

- Silla estable
- Piso liso

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos y separados a la cadera.
2. Desliza un talón hacia adelante por el piso.
3. Estira la pierna sin bloquear la rodilla.
4. Desliza el talón de regreso doblando la rodilla.
5. Repite y luego cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Un piso liso o una media ayudan a que el talón desliza sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Autónomo

Círculos de rodilla



Objetivo

Mejorar la movilidad de la cadera con movimientos circulares suaves.

Indicaciones

- Eleva una rodilla y dibuja círculos en el aire.
- Alterna el sentido de los círculos.
- Mantén el resto del cuerpo quieto.

Precauciones

- Haz círculos pequeños si la cadera está rígida.
- No sostengas la respiración durante el movimiento.
- Suspende ante dolor en la ingle.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y sujeta los lados de la silla.
2. Eleva una rodilla unos centímetros del asiento.
3. Dibuja círculos lentos con la rodilla.
4. Cambia el sentido a la mitad de las repeticiones.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Comienza con círculos pequeños y agrándalos solo si te sientes cómodo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de muslo



Objetivo

Fortalecer los flexores profundos de la cadera manteniendo el tronco estable.

Indicaciones

- Levanta el muslo unos centímetros del asiento.
- Mantén la espalda quieta contra el respaldo.
- Baja el muslo con control.

Precauciones

- No compenses con la espalda ni te inclines.
- Eleva poco si sientes tensión lumbar.
- Detente si molesta la cadera.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate derecho con ambos pies en el piso.
2. Apoya las manos a los costados del asiento.
3. Despega un muslo del asiento sin mover el tronco.
4. Sostén un instante en la posición alta.
5. Baja el muslo y alterna la pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen ligeramente firme para proteger la zona baja de la espalda.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Aducción con manos



Objetivo

Fortalecer los músculos internos del muslo mediante una contracción isométrica.

Indicaciones

- Junta las rodillas empujando con las manos en resistencia.
- Mantén la presión unos segundos.
- Relaja de forma gradual.

Precauciones

- Aplica una fuerza moderada, sin brusquedad.
- No contengas la respiración al apretar.
- Suspende si hay molestia en las rodillas.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas separadas al ancho de la cadera.
2. Coloca las manos por dentro de las rodillas.
3. Empuja las rodillas hacia adentro y resiste con las manos.
4. Mantén la contracción unos segundos.
5. Relaja lentamente y repite.

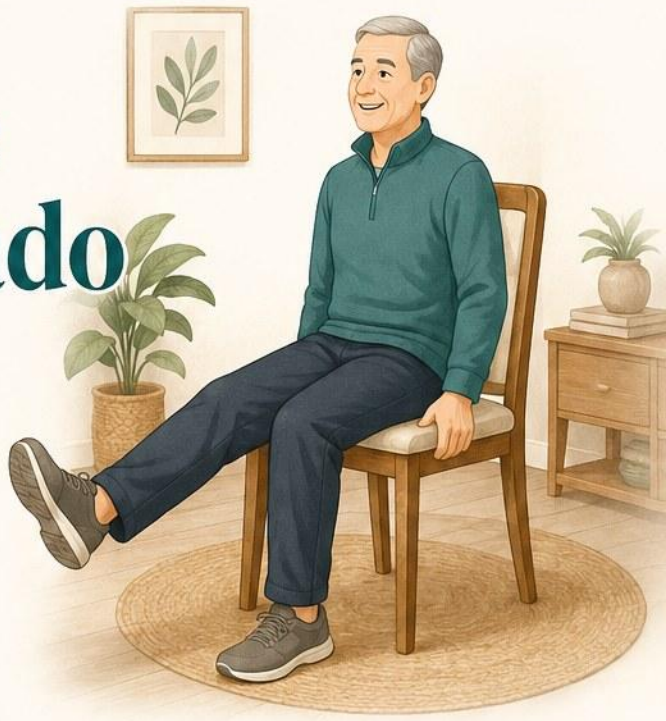
Consejo del terapeuta: Respira con calma durante la contracción para no elevar la presión arterial.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Balanceo de pierna sentado



Objetivo

Movilizar la rodilla y activar suavemente el muslo con un vaivén controlado.

Indicaciones

- Extiende la pierna al frente y regrésala.
- Realiza un balanceo suave y rítmico.
- Mantén el tronco estable.

Precauciones

- No lances la pierna con impulso.
- Controla el rango si tira la rodilla.
- Evita encorvar la espalda.

Materiales



Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos en la silla.
2. Extiende una pierna hacia adelante.
3. Balancéala suavemente hacia atrás y adelante.
4. Mantén el muslo firme y el tronco quieto.
5. Baja el pie y cambia de pierna.

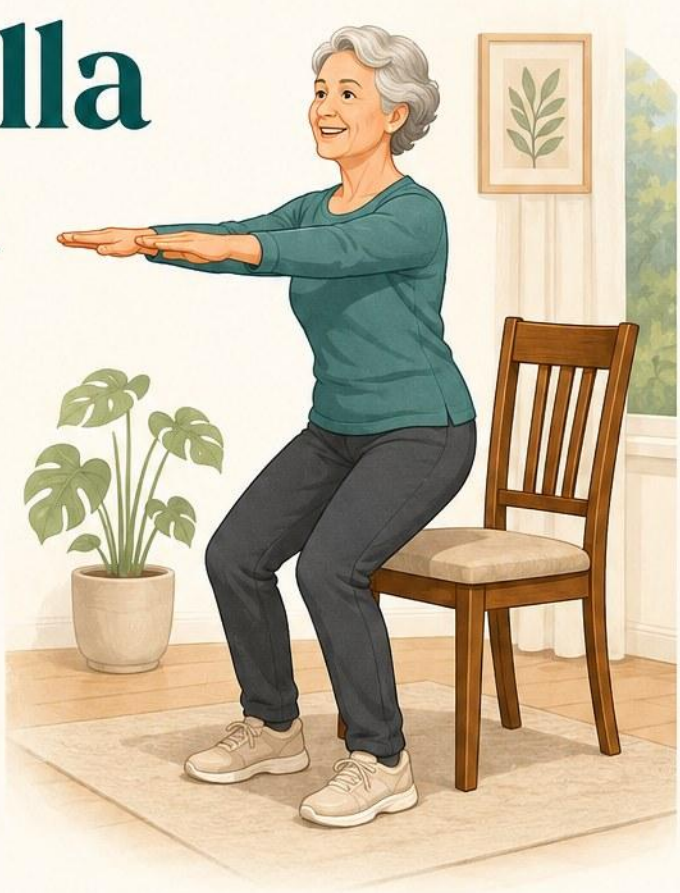
Consejo del terapeuta: Un balanceo lento y corto ejercita mejor que uno amplio y descontrolado.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Sentadilla a la silla



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos con un patrón que imita el sentarse y levantarse.

Indicaciones

- Baja doblando las rodillas hasta rozar la silla.
- Sube empujando con los talones.
- Mantén el pecho erguido.

Precauciones

- No dejes que las rodillas pasen la punta del pie.
- Ten la silla detrás por seguridad.
- Detente si sientes inestabilidad.

Materiales

Silla estable detrás.

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a la silla, con la silla detrás de ti.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Baja las caderas hacia atrás doblando las rodillas.
4. Roza la silla sin sentarte del todo.
5. Empuja con los talones y vuelve a subir.

Consejo del terapeuta:
Extiende los brazos al frente al bajar para mantener mejor el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de talones de pie



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas para mejorar el empuja al caminar y la estabilidad.

Indicaciones

- Sube sobre las puntas de los pies.
- Baja los talones con lentitud.
- Sujétate de un apoyo firme.

Precauciones

- No subas tan alto que pierdas el equilibrio.
- Baja controlado, sin dejar caer los talones.
- Mantén una mano en el respaldo.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1 Ponte de pie detrás de una silla y sujétala.

2 Coloca los pies al ancho de la cadera.

3 Eleva los talones subiendo a las puntas.

4 Mantén un segundo arriba.

5 Baja los talones despacio al piso.

Consejo del terapeuta: Baja el doble de lento de lo que subes para trabajar mejor la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de puntas



Objetivo

Fortalecer el músculo tibial frontal para prevenir tropiezos al caminar.

Indicaciones

- Levanta las puntas de los pies apoyando los talones.
- Baja las puntas con control.
- Mantén el peso sobre los talones.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo para no irte hacia atrás.
- No arquees la espalda al levantar las puntas.
- Detente si sientes calambres en la espinilla.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando el respaldo de la silla.
2. Reparte el peso sobre los talones.
3. Levanta las puntas de ambos pies.
4. Sostén brevemente la posición.
5. Baja las puntas al piso con lentitud.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio complementa la elevación de talones: trabaja el músculo opuesto.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Media sentadilla con apoyo



Objetivo

Fortalecer las piernas con un rango reducido y máxima seguridad.

Indicaciones

- Baja solo hasta media sentadilla.
- Sujeta la silla con ambas manos.
- Sube empujando con los talones.

Precauciones

- No bajes más de lo que puedas controlar.
- Mantén las rodillas alineadas con los pies.
- Detente si aparece dolor de rodilla.

Materiales

Silla estable como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a la silla y sujeta el respaldo.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Baja las caderas hasta media flexión.
4. Haz una pausa breve.
5. Sube empujando con los talones.

Consejo del terapeuta: Usa el apoyo solo para equilibrarte, no para tirar de él con los brazos.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación lateral de pierna



Objetivo

Fortalecer los glúteos laterales que estabilizan la cadera al caminar.

Indicaciones

- Levanta la pierna recta hacia el costado.
- Mantén el tronco erguido.
- Baja la pierna con control.

Precauciones

- No inclines el cuerpo hacia el lado contrario.
- Eleva poco si pierdes estabilidad.
- Sujétate con firmeza del apoyo.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando el respaldo de una silla.
2. Apoya el peso en la pierna de adentro.
3. Levanta la otra pierna hacia el costado.
4. Mantén la punta del pie al frente.
5. Baja la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco recto; si te inclin… estás usando la espalda en vez del glúteo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Extensión de cadera de pie



Objetivo

Fortalecer los glúteos llevando la pierna hacia atrás de manera controlada.

Indicaciones

- Lleva una pierna recta hacia atrás.
- Aprieta el glúteo al final del movimiento.
- Regresa la pierna sin balancearte.

Precauciones

- No inclines el tronco hacia adelante.
- Mueve la pierna en un rango corto.
- Detente si molesta la zona lumbar.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla estable.
2. Mantén el tronco erguido y firme.
3. Lleva una pierna recta hacia atrás.
4. Aprieta el glúteo en el punto máximo.
5. Regresa la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: La clave es el apretón del glúteo, no la altura que alcanza la pierna.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Subida de rodilla de pie



Objetivo

Fortalecer la cadera y desafiar el equilibrio elevando la rodilla de pie.

Indicaciones

- Sube una rodilla alta hacia el pecho.
- Baja el pie con control.
- Sujétate de un apoyo si lo necesitas.

Precauciones

- No subas tan rápido que pierdas el eje.
- Mantén el tronco erguido.
- Detente ante cualquier inestabilidad.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en la pierna de apoyo.
3. Sube la otra rodilla hacia el pecho.
4. Mantén un instante arriba.
5. Baja el pie despacio y alterna.

Consejo del terapeuta: Suelta el apoyo unos segundos solo cuando te sientas totalmente estable.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Paso lateral con apoyo



Objetivo

Trabajar los músculos laterales de la cadera con desplazamientos seguros.

Indicaciones

- Da un paso amplio hacia el costado.
- Regresa juntando los pies.
- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.

Precauciones

- No cruces los pies al desplazarte.
- Da pasos cortos si el equilibrio falla.
- Ten una pared o silla al lado.

Materiales

Pared o silla como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies juntos.
2. Flexiona levemente las rodillas.
3. Da un paso amplio hacia un costado.
4. Junta el otro pie con control.
5. Repite y luego cambia de dirección.

Consejo del terapeuta: Mantén las rodillas suaves durante todo el paso para proteger las articulaciones.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Flexión de rodilla de pie



Objetivo

Fortalecer los isquiotibiales llevando el talón hacia el glúteo.

Indicaciones

- Lleva el talón hacia atrás doblando la rodilla.
- Mantén los muslos alineados.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- No arquees la espalda al doblar la rodilla.
- Sujétate de un apoyo firme.
- Detente si tira detrás de la rodilla.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando el respaldo de una silla.
2. Mantén los muslos paralelos.
3. Dobla una rodilla llevando el talón atrás.
4. Acerca el talón al glúteo sin forzar.
5. Baja el pie y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén las rodillas juntas para aislar bien el músculo de la parte posterior.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Elevación de dedos



Objetivo

Activar los músculos del pie y mejorar el control fino de los dedos.

Indicaciones

- Levanta solo los dedos manteniendo el talón y planta apoyados.
- Bájalos con control.
- Mantén el pie relajado.

Precauciones

- No hagas fuerza excesiva si hay artritis en el pie.
- Realiza el movimiento con lentitud.
- Detente ante calambres en la planta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con ambos pies planos en el piso.
2. Mantén el talón y la planta apoyados.
3. Levanta solo los dedos del pie.
4. Sostén un instante arriba.
5. Baja los dedos y repite.

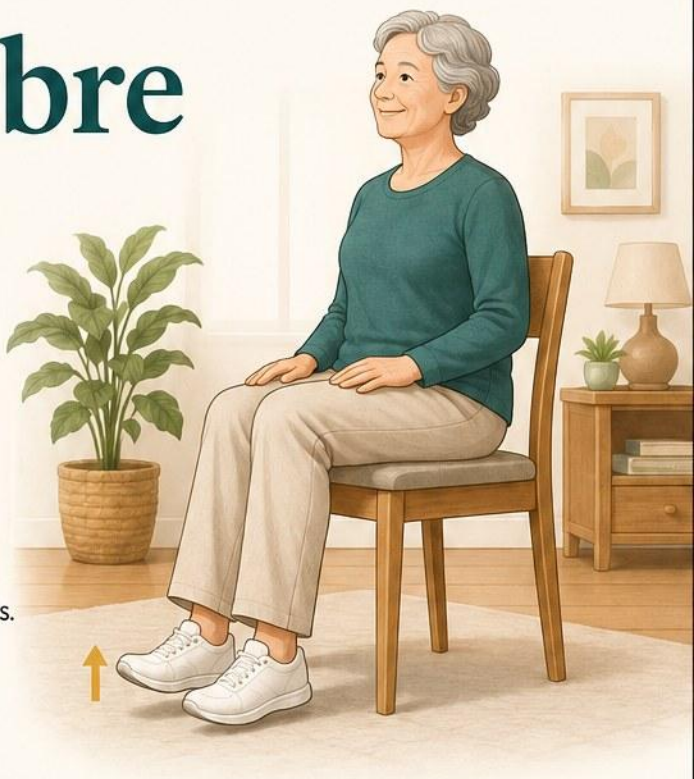
Consejo del terapeuta: Trabajar los dedos del pie mejora el agarra y ayuda a prevenir tropiezos.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Apoyo sobre talones



Objetivo

Fortalecer el frente de la pierna cargando el peso sobre los talones.

Indicaciones

- Levanta las puntas apoyando los talones.
- Mantén la posición un momento.
- Baja las puntas despacio.

Precauciones

- No te eches hacia atrás al levantar las puntas.
- Realiza el movimiento sentado por seguridad.
- Detente ante molestias en la espinilla.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos en el piso.
2. Carga el peso hacia los talones.
3. Levanta las puntas de ambos pies.
4. Sostén brevemente la posición.
5. Baja las puntas con control.

Consejo del terapeuta: Sentado es más seguro para empezar; de pie puedes progresar cuando tengas control.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Autónomo

Escribir el abecedario



Objetivo

Mejorar la movilidad del tobillo en todas las direcciones de forma entretenida.

Indicaciones

- Dibuja letras en el aire con la punta del pie.
- Mueve solo el tobillo, no la pierna.
- Tómate tu tiempo con cada letra.

Precauciones

- No fuerces rangos amplios si el tobillo está rígido.
- Detente ante calambres.
- Mantén la pierna cómodamente apoyada.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate y extiende una pierna al frente.
2. Levanta el pie unos centímetros.
3. Dibuja letras en el aire con la punta.
4. Concentra el movimiento en el tobillo.
5. Cambia de pie tras algunas letras.

Consejo del terapeuta: Escribir tu nombra convierte el ejercicio en un juego que también entrena la mente.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Inversión del pie



Objetivo

Movilizar el tobillo hacia adentro para fortalecer sus estabilizadores.

Indicaciones

- Gira la planta del pie hacia adentro.
- Regresa a la posición neutra.
- Mueve solo el tobillo.

Precauciones

- No fuerces el giro si hubo esguinces previos.
- Realiza el movimiento con suavidad.
- Detente ante dolor en el borde del pie.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con el pie apoyado en el piso.
2. Levanta el borde externo del pie.
3. Gira la planta hacia el centro del cuerpo.
4. Regresa el pie a la posición neutra.
5. Repite y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Fortalecer estos músculos ayuda a prevenir torceduras de tobillo al caminar.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Eversión del pie



Objetivo

Movilizar el tobillo hacia afuera para equilibrar la fuerza del pie.

Indicaciones

- Gira la planta del pie hacia afuera.
- Regresa a la posición neutra.
- Controla el movimiento del tobillo.

Precauciones

- No fuerces el giro más allá de lo cómodo.
- Hazlo lento y controlado.
- Detente ante molestias en el tobillo.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con el pie plano en el piso.
2. Levanta el borde interno del pie.
3. Gira la planta hacia afuera.
4. Regresa a la posición neutra.
5. Repite y luego cambia de pie.

Consejo del terapeuta: Combina inversión y eversión para un tobillo equilibrado y más estable.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Recoger con los dedos



Objetivo

Fortalecer los músculos del arco del pie simulando agarrar un objeto.

Indicaciones

- Simula agarrar una tela con los dedos.
- Aprieta y suelta con control.
- Mantén el talón apoyado.

Precauciones

- No hagas fuerza brusca si hay calambres frecuentes.
- Realiza el movimiento pausado.
- Detente ante dolor en la planta.

Materiales

Toalla o tela pequeña

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con el pie descalzo en el piso.
2. Coloca una tela pequeña bajo los dedos.
3. Flexiona los dedos para agarrarla.
4. Sostén el agarra un instante.
5. Suelta y repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Fortalecer el arco del pie mejora tu pisada y reduce la fatiga al caminar.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación frontal de brazos



Objetivo

Fortalecer los hombros elevando los brazos al frente de forma controlada.

Indicaciones

- Sube ambos brazos al frente hasta la altura de la vista.
- Baja los brazos con lentitud.
- Mantén los codos casi rectos.

Precauciones

- No subas más allá de donde no haya dolor.
- Mantén los hombros abajo, sin encogerlos.
- Detente ante pinzamiento en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Deja los brazos relajados a los costados.
3. Sube ambos brazos al frente.
4. Detente a la altura de los ojos.
5. Baja los brazos con control.

Consejo del terapeuta: Puedes sostener una botella pequeña de agua en cada mano para añadir resistencia.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación lateral de brazos



Objetivo

Fortalecer la parte media del hombro que da amplitud y estabilidad.

Indicaciones

- Levanta los brazos hacia los costados.
- Detente a la altura de los hombros.
- Baja los brazos despacio.

Precauciones

- No pases la altura del hombro si hay molestia.
- Evita encoger el cuello.
- Detente ante dolor lateral en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate con la espalda recta.
2. Deja los brazos a los costados del cuerpo.
3. Levántalos hacia afuera hasta los hombros.
4. Haz una breve pausa.
5. Baja los brazos con lentitud.

Consejo del terapeuta: Imagina que derramas agua de una jarra al bajar para controlar mejor el descenso.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Empuja al frente



Objetivo

Fortalecer el pecho y los hombros con un empuja controlado al frente.

Indicaciones

- Estira ambos brazos empujando hacia adelante.
- Aprieta las manos como si empujaras una pared.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- No encorves la espalda al empujar.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante molestia en las muñecas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los codos doblados al pecho.
2. Coloca las palmas mirando al frente.
3. Empuja los brazos hacia adelante.
4. Estíralos sin bloquear los codos.
5. Regresa las manos al pecho.

Consejo del terapeuta: Imagina que empujas una pared pesada para activar mejor el pecho.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Flexión de codo



Objetivo

Fortalecer el bíceps para tareas cotidianas como cargar bolsas.

Indicaciones

- Dobla los codos cerrando el puño.
- Estíralos por completo al bajar.
- Mantén los codos pegados al cuerpo.

Precauciones

- No balancees los brazos con impulso.
- Mantén las muñecas firmes.
- Detente ante dolor de codo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Deja los brazos estirados a los lados.
3. Cierra los puños y dobla los codos.
4. Sube las manos hacia los hombros.
5. Baja estirando los codos con control.

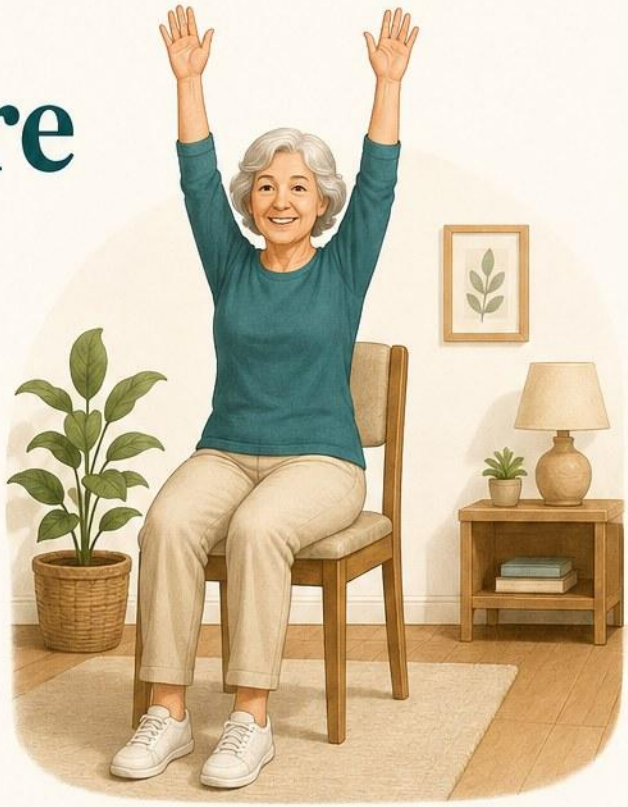
Consejo del terapeuta: Sostén botellas de agua o latas pequeñas para aumentar el trabajo del bíceps.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Brazos sobre la cabeza



Objetivo

Fortalecer los hombros y mejorar el alcance por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Eleva ambos brazos por encima de la cabeza.
- Estíralos sin bloquear los codos.
- Baja los brazos despacio.

Precauciones

- No arquees la espalda al subir los brazos.
- Sube solo hasta donde no haya dolor.
- Detente ante mareos o molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos a los costados.
2. Sube ambos brazos al frente.
3. Continúa elevándolos por encima de la cabeza.
4. Estira suavemente hacia el techo.
5. Baja los brazos con control.

Consejo del terapeuta: Si un hombro no llega arriba, sube solo hasta tu límite sin dolor.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Remo sin peso



Objetivo

Fortalecer la espalda alta juntando los omóplatos para mejorar la postura.

Indicaciones

- Lleva los codos hacia atrás.
- Junta los omóplatos al final.
- Regresa los brazos al frente con control.

Precauciones

- No encojas los hombros hacia las orejas.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos al frente.
2. Cierra los puños mirando hacia adentro.
3. Tira de los codos hacia atrás.
4. Junta los omóplatos con firmeza.
5. Regresa los brazos al frente.

Consejo del terapeuta: Imagina que sostienes un lápiz entre los omóplatos y lo aprietas en cada remo.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Alcance cruzado



Objetivo

Movilizar el hombro y estirar la parte posterior del brazo cruzando el cuerpo.

Indicaciones

- Cruza un brazo hacia el lado opuesto.
- Acompaña con la otra mano si quieres.
- Regresa el brazo con control.

Precauciones

- No tires del brazo con brusquedad.
- Mantén el hombro relajado.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
2. Extiende un brazo al frente.
3. Crúzalo hacia el hombro opuesto.
4. Acompaña suavemente con la otra mano.
5. Regresa el brazo y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Este alcance también estira el hombro; mantén unos segundos si buscas soltar tensión.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Abrir y cerrar la mano



Objetivo

Mantener la movilidad y fuerza de las manos para las tareas diarias.

Indicaciones

- Abre la mano estirando bien los dedos.
- Cierra el puño con firmeza suave.
- Realiza el movimiento parejo.

Precauciones

- No aprietes fuerte si hay artritis activa.
- Muévete despacio y sin dolor.
- Detente ante rigidez dolorosa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos en los muslos o una mesa.
2. Abre las manos estirando los dedos.
3. Sepáralos tanto como puedas.
4. Cierra los puños con suavidad.
5. Repite el ciclo con calma.

Consejo del terapeuta: Hazlo con agua tibia o una pelota blanda si las manos amanecen rígidas.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Círculos de muñeca



Objetivo

Mejorar la movilidad de la muñeca y prevenir la rigidez articular.

Indicaciones

- Gira las muñecas en círculos lentos.
- Cambia el sentido a la mitad.
- Mantén los antebrazos quietos.

Precauciones

- No fuerces si la muñeca está inflamada.
- Haz círculos pequeños al inicio.
- Detente ante dolor punzante.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Estira los brazos al frente o apóyalos.
2. Cierra suavemente los puños.
3. Gira las muñecas dibujando círculos.
4. Invierte el sentido a la mitad.
5. Relaja las manos al terminar.

Consejo del terapeuta: Un buen calentamiento de muñecas facilita labores como tejer o cocinar.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Autónomo

Toca de dedos



Objetivo

Mejorar la coordinación fina y la destreza de los dedos.

Indicaciones

- Toca cada dedo con el pulgar por turnos.
- Realiza los toques con precisión.
- Aumenta la velocidad solo si mantienes el control.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor articular en los dedos.
- Empieza despacio para no equivocarte.
- Detente ante fatiga en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levanta una mano con los dedos separados.
2. Toca la punta del índice con el pulgar.
3. Continúa con el dedo medio, anular y meñique.
4. Regresa en orden inverso.
5. Repite con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Hacerlo con ambas manos a la vez añade un buen reto para la coordinación.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de dedos



Objetivo

Estirar y relajar los músculos de las manos para aliviar la rigidez.

Indicaciones

- Separa los dedos tanto como puedas.
- Luego relájalos por completo.
- Mantén el movimiento suave.

Precauciones

- No estires con dolor.
- Evita hacerlo tras una lesión reciente.
- Detente ante calambres en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya las manos sobre los muslos o una mesa.
2. Separa los dedos abriéndolos al máximo.
3. Mantén la apertura unos segundos.
4. Relaja los dedos por completo.
5. Repite con calma.

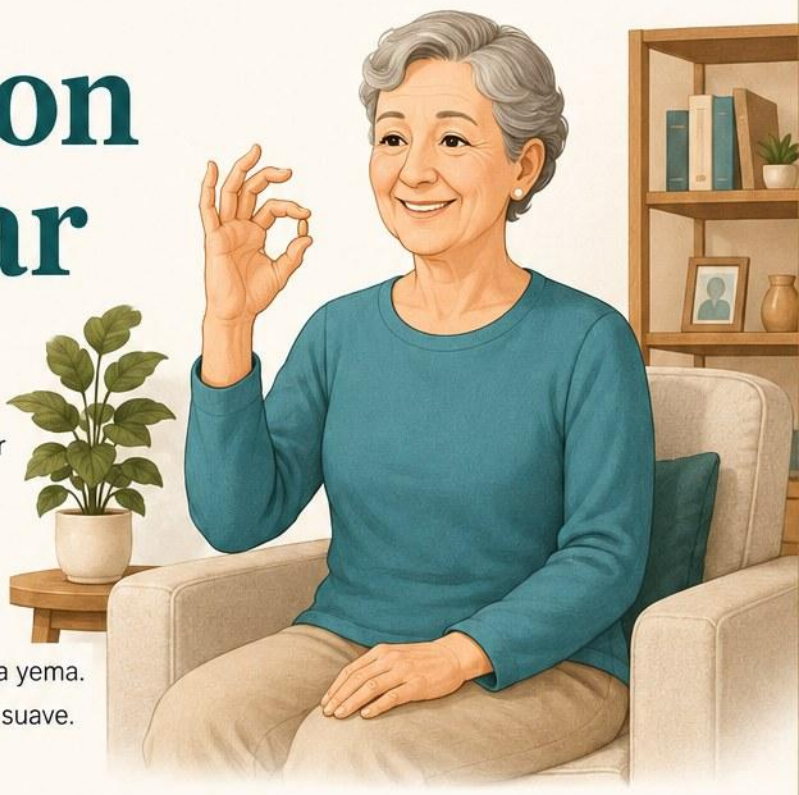
Consejo del terapeuta: Ideal como pausa cuando has estado usando las manos por mucho tiempo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Pinza con el pulgar



Objetivo

Fortalecer la pinza del pulgar necesaria para abrir frascos y sujetar objetos.

Indicaciones

- Presiona el pulgar contra cada yema.
- Aplica una presión firme pero suave.
- Recorre todos los dedos.

Precauciones

- No aprietes con dolor articular.
- Realiza la presión gradual.
- Detente ante molestia en la base del pulgar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levanta una mano frente a ti.
2. Presiona el pulgar contra la yema del índice.
3. Haz una pinza firme un segundo.
4. Continúa con cada dedo por turnos.
5. Repite con la otra mano.

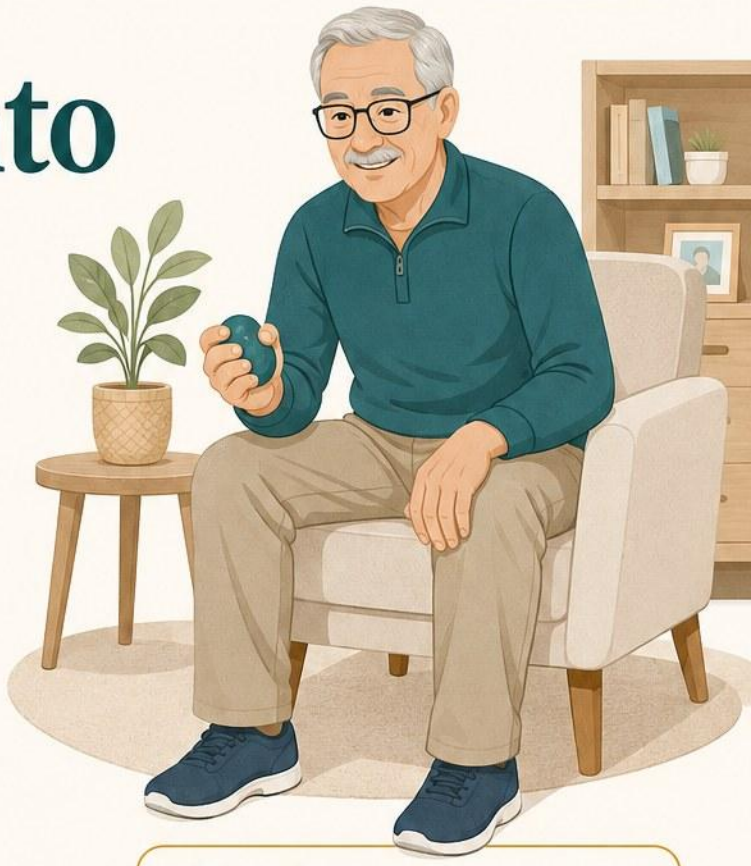
Consejo del terapeuta: Una pinza fuerte facilita abrir envases y sostener cubiertos con seguridad.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Puño lento



Objetivo

Fortalecer el agarra de la mano con contracciones suaves y controladas.

Indicaciones

- Cierra el puño con fuerza suave.
- Suéltalo estirando los dedos.
- Realiza el movimiento lento.

Precauciones

- No aprietes al máximo si hay artritis.
- Detente ante dolor en los nudillos.
- Mantén la respiración fluida.

Materiales



Pelota blanda opcional

No requiere materiales

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos en los muslos.
2. Abre las manos con los dedos estirados.
3. Cierra el puño lentamente.
4. Aprieta con una fuerza cómoda.
5. Abre la mano y repite.

Consejo del terapeuta: Una pelota de espuma da un buen apoyo y mejora aún más la fuerza de agarra.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Giro de cuello



Objetivo

Mejorar la movilidad rotacional del cuello para mirar a los lados con facilidad.

Indicaciones

- Gira la cabeza mirando por encima del hombro.
- Mantén los hombros quietos.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires de forma brusca.
- Detén el giro ante mareo.
- Mantén el mentón nivelado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando al frente.
2. Gira lentamente la cabeza a un lado.
3. Mira por encima del hombro sin forzar.
4. Regresa la cabeza al centro.
5. Repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantener este giro ágil es clave para conducir y cruzar la calle con seguridad.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Retracción de mentón



Objetivo

Corregir la postura de cabeza adelantada fortaleciendo el cuello profundo.

Indicaciones

- Lleva el mentón hacia atrás sin bajarlo.
- Forma una ligera papada.
- Mantén la mirada al frente.

Precauciones

- No inclines la cabeza hacia arriba o abajo.
- Realiza el movimiento suave.
- Detente ante molestia cervical.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando al frente.
2. Lleva la cabeza hacia atrás en línea recta.
3. Retrae el mentón formando una papada.
4. Mantén la posición un instante.
5. Regresa a la posición neutra.

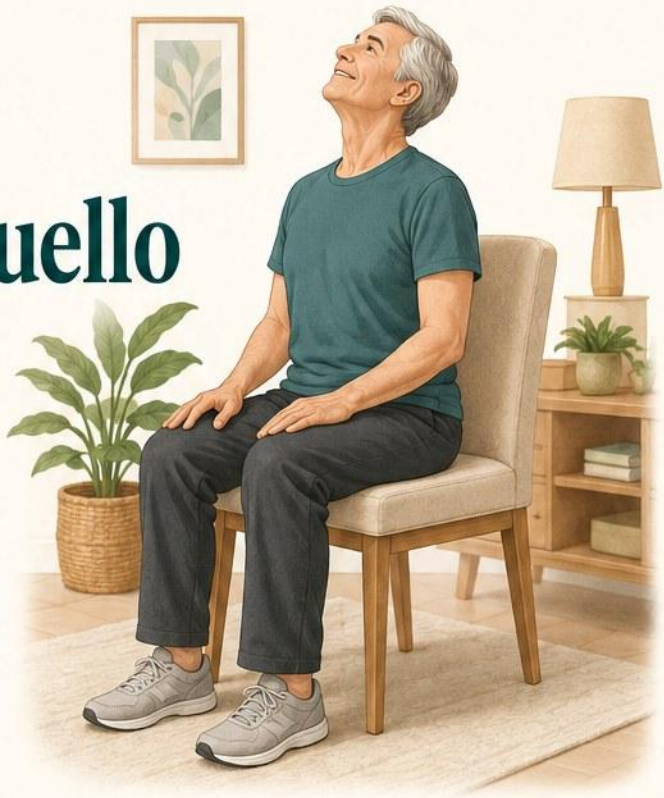
Consejo del terapeuta: Imagina que alguien tira suavemente de tu coronilla hacia el techo mientras retraes.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Estiramiento posterior de cuello



Objetivo

Movilizar el cuello hacia atrás con un rango suave y seguro.

Indicaciones

- Mira ligeramente hacia el techo sin forzar.
- Sube el mentón solo un poco.
- Regresa la mirada al frente.

Precauciones

- No lleves la cabeza muy atrás.
- Detente ante mareo o vértigo.
- Mantén la boca cerrada y relajada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la mirada al frente.
2. Sube el mentón ligeramente.
3. Mira apenas hacia el techo.
4. Mantén un instante sin forzar.
5. Regresa la cabeza a la posición neutra.

Consejo del terapeuta: Un rango pequeño es suficiente; nunca dejes caer la cabeza bruscamente hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Hombros abajo y atrás



Objetivo

Reeducar la postura llevando los hombros a su posición correcta.

Indicaciones

- Baja los hombros llevándolos hacia atrás.
- Abre el pecho al hacerlo.
- Mantén el cuello relajado.

Precauciones

- No arquees la zona lumbar.
- Realiza el movimiento sin brusquedad.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube los hombros hacia las orejas.
3. Llévalos hacia atrás.
4. Bájalos hacia los bolsillos traseros.
5. Mantén la postura y respira.

Consejo del terapeuta: Repite este gesto varias veces al día para combatir la postura encorvada.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Junte los omóplatos



Objetivo

Fortalecer la espalda alta acercando los omóplatos para sostener la postura.

Indicaciones

- Acerca los omóplatos entre sí.
- No subas los hombros al hacerlo.
- Mantén la contracción unos segundos.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor de espalda alta.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia cervical.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados.
2. Mantén los hombros abajo.
3. Acerca los omóplatos hacia la columna.
4. Sostén la contracción un momento.
5. Relaja y repite.

Consejo del terapeuta:
Mantén los hombros lejos de las orejas para trabajar la espalda y no el cuello.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Postura contra respaldo



Objetivo

Reeducar la alineación de la columna apoyando la espalda recta.

Indicaciones

- Apoya la espalda recta contra el respaldo.
- Mantén los pies planos en el piso.
- Respira sin tensarte.

Precauciones

- No fuerces una posición muy rígida.
- Mantén los hombros relajados.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales



Silla con respaldo firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la cadera bien atrás en el asiento.
2. Apoya toda la espalda contra el respaldo.
3. Alinea la cabeza sobre los hombros.
4. Apoya los pies planos en el piso.
5. Mantén la postura respirando con calma.

Consejo del terapeuta: Toma conciencia de esta postura cada vez que te sientes durante el día.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Mirada al horizonte



Objetivo

Reforzar la alineación de la cabeza y el cuello manteniendo la mirada al frente.

Indicaciones

- Mantén la cabeza alineada sobre los hombros.
- Dirige la mirada al frente.
- Respira con calma sosteniendo la postura.

Precauciones

- No adelantes la cabeza.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante tensión en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Alinea la cabeza sobre la columna.
3. Dirige la mirada a un punto lejano.
4. Relaja los hombros y la mandíbula.
5. Sostén la postura respirando.

Consejo del terapeuta: Elige un punto fijo a la altura de los ojos para no inclinar la cabeza.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Giro de tronco sentado



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna dorsal con rotaciones suaves.

Indicaciones

- Gira el torso hacia un lado y otro.
- Mantén la cadera quieta.
- Acompaña con la mirada.

Precauciones

- No gires de forma brusca.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies en el piso.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Gira el torso hacia un lado.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el lado contrario.

Consejo del terapeuta: El giro nace del tronco, no de los brazos; mantén la cadera mirando al frente.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Contracción abdominal



Objetivo

Activar el abdomen profundo que protege y estabiliza la zona lumbar.

Indicaciones

- Mete el ombligo hacia adentro.
- Sostén la contracción respirando.
- Relaja de forma gradual..

Precauciones

- No contengas la respiración.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante molestia abdominal..

Paso a paso

Materiales



Silla con respaldo.



Consejo del terapeuta: Debes poder hablar mientras contraes; si no puedes, estás conteniendo el aire.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Intermedio

Elevación de rodillas alternas



Objetivo

Fortalecer el abdomen activándolo al elevar las rodillas por turnos.

Indicaciones

- Sube las rodillas alternando con el abdomen firme.
- Mantén la espalda estable.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- No arquees la espalda al subir la rodilla.
- Mantén el abdomen activo todo el tiempo.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con el abdomen firme.
2. Sujeta los lados de la silla.
3. Sube una rodilla activando el abdomen.
4. Baja el pie con control.
5. Alterna con la otra rodilla.

Consejo del terapeuta: Mantén el ombligo hacia adentro durante toda la serie para proteger la espalda.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Rodar la pelvis



Objetivo

Movilizar la pelvis y la zona lumbar con basculaciones suaves.

Indicaciones

- Bascula la pelvis hacia adelante y atrás.
- Alterna arqueando y redondeando la lumbar.
- Realiza el movimiento lento.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Mantén el movimiento pequeño.
- Detente ante dolor de espalda baja.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos y las manos en los muslos.
2. Rueda la pelvis hacia adelante arqueando la lumbar.
3. Luego rueda hacia atrás redondeando la espalda.
4. Alterna ambos movimientos con lentitud.
5. Encuentra un ritmo suave y continuo.

Consejo del terapeuta: Este vaivén lubrica la zona lumbar y alivia la rigidez de estar mucho sentado.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Alcance al frente



Objetivo

Activar el centro del cuerpo mientras extiendes los brazos al frente.

Indicaciones

- Estira los brazos al frente activando el abdomen.
- Mantén la espalda erguida.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- No te inclines hacia adelante al estirar.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con el abdomen firme.
2. Extiende ambos brazos al frente.
3. Alárgate hacia adelante sin encorvarte.
4. Siente cómo se activa el centro.
5. Regresa los brazos con control.

Consejo del terapeuta: Mantener el abdomen firme mientras alcanzas entrena el equilibrio del tronco.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Rotación con manos al pecho



Objetivo

Trabajar la rotación del tronco con los brazos cruzados para mayor control.

Indicaciones

- Cruza los brazos y gira el tronco.
- Mantén la cadera quieta.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Gira el tronco hacia un lado.
4. Regresa al centro con control.
5. Rota hacia el lado contrario.

Consejo del terapeuta: Cruzar los brazos evita hacer trampa con los hombros y aísla el giro del tronco.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Intermedio

Inclinación posterior suave



Objetivo

Fortalecer el abdomen reclinando el tronco de forma controlada.

Indicaciones

- Recline el tronco un poco hacia atrás.
- Activa el abdomen al reclinarte.
- Regresa erguido con control.

Precauciones

- No te reclines demasiado.
- Mantén el abdomen firme todo el tiempo.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido separado del respaldo.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Recline el tronco unos centímetros hacia atrás.
4. Activa el abdomen para sostenerte.
5. Regresa a la posición erguida.

Consejo del terapeuta: Mantén el respaldo cerca por seguridad; recline solo lo que puedas controlar.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Intermedio

Marcha con contracción



Objetivo

Combinar la marcha sentado con la activación abdominal continua.

Indicaciones

- Marcha sentado manteniendo el abdomen firme.
- Sube las rodillas alternando.
- Respira sin soltar la contracción.

Precauciones

- No arquees la espalda al marchar.
- Mantén el ritmo controlado.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y mete el ombligo hacia adentro.
2. Sube una rodilla manteniendo el abdomen firme.
3. Baja el pie y sube la otra rodilla.
4. Mantén la contracción durante la marcha.
5. Continúa con un ritmo constante.

Consejo del terapeuta: El reto está en no soltar el abdomen mientras las piernas se mueven.

PLENI ACTIVA

Core y estabilidad

Nivel: Todos

Respiración abdominal



Objetivo

Aprender a respirar con el diafragma para relajar y activar el centro.

Indicaciones

- Infla el vientre al inspirar.
- Suelta el aire desinflando el abdomen.
- Mantén el pecho relajado.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy profundas.
- Detente ante mareo.
- Realiza el ejercicio en un lugar cómodo.

Materiales



Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con una mano en el vientre.
2. Inspira por la nariz inflando el abdomen.
3. Siente cómo la mano se eleva.
4. Exhala despacio desinflando el vientre.
5. Repite con calma.

Consejo del terapeuta:
Coloca una mano en el pecho y otra en el vientre: solo debe moverse la del vientre.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Apoyo en un pie



Objetivo

Mejorar el equilibrio sosteniendo el peso sobre una sola pierna.

Indicaciones

- Sostén el peso en un pie con apoyo cercano.
- Mantén la mirada al frente.
- Cambia de pierna al terminar.

Precauciones

- Ten siempre una silla o pared al alcance.
- No cierres los ojos al inicio.
- Detente ante mareo o inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en una pierna.
3. Levanta ligeramente el otro pie.
4. Sostén el equilibrio mirando al frente.
5. Apoya el pie y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Fija la vista en uñ punto quieto de la pared para estabilizarte mejor.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Paso al frente y atrás



Objetivo

Mejorar el control al dar pasos hacia adelante y regresar.

Indicaciones

- Da un paso adelante y regresa con apoyo.
- Mantén el tronco erguido.
- Alterna la pierna que da el paso.

Precauciones

- Da pasos cortos si el equilibrio falla.
- Ten un apoyo al lado.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Da un paso hacia adelante con una pierna.
3. Apoya el pie con control.
4. Regresa el pie a la posición inicial.
5. Repite y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Controlar el regreso del pie es tan importante como el paso hacia adelante.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Avanzado

Elevación de rodilla en equilibrio



Objetivo

Desafiar el equilibrio manteniendo estable el cuerpo con una rodilla elevada.

Indicaciones

- Sube una rodilla y mantén la estabilidad.
- Fija la mirada al frente.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- Ten siempre un apoyo al alcance.
- No subas la rodilla si te desestabilizas.
- Detente ante mareo.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en la pierna de apoyo.
3. Sube la otra rodilla y sostén.
4. Mantén el equilibrio unos segundos.
5. Baja el pie y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Suelta el apoyo unos segundos solo cuando domines el ejercicio con seguridad.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Avanzado

Caminar sobre línea



Objetivo

Mejorar la coordinación y el equilibrio dinámico caminando talón con punta.

Indicaciones

- Camina colocando el talón junto a la punta.
- Avanza en línea recta.
- Mantén una mano cerca de la pared.

Precauciones

- Camina junto a una pared para apoyarte.
- Da pasos cortos y seguros.
- Detente ante pérdida de equilibrio.

Materiales

Pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una pared.
2. Coloca un pie delante del otro.
3. Toca la punta del pie de atrás con el talón de adelante.
4. Avanza un paso repitiendo el apoyo.
5. Continúa en línea recta con control.

Consejo del terapeuta: Mira un punto fijo al frente en vez de tus pies para mantener mejor el eje.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Giro lento con apoyo



Objetivo

Entrenar el equilibrio durante los giros, un movimiento de riesgo de caídas.

Indicaciones

- Gira despacio sujetando la silla.
- Da pasos pequeños al girar.
- Mantén la mirada estable.

Precauciones

- No gires rápido para evitar mareo.
- Sujeta el apoyo con firmeza.
- Detente ante vértigo.

Materiales

Silla estable como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Da pasos pequeños girando el cuerpo.
3. Rota lentamente hacia un lado.
4. Regresa a la posición inicial.
5. Repite el giro hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Girar con pasos cortos y lentos previene el mareo y las caídas al cambiar de dirección.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Intermedio

Peso sobre talones



Objetivo

Entrenar el equilibrio hacia atrás cargando el peso sobre los talones.

Indicaciones

- Carga el peso hacia atrás sin perder el eje.
- Mantén las puntas ligeras.
- Sujétate de un apoyo.

Precauciones

- No te vayas demasiado atrás.
- Mantén una mano en el apoyo.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

- Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Reparte el peso hacia los talones.
3. Levanta ligeramente las puntas.
4. Mantén el eje sin caerte atrás.
5. Regresa el peso al centro.

Consejo del terapeuta:
El equilibrio hacia atrás suele ser el más débil; entrénalo siempre con apoyo.

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Todos

Balanceo lateral de pie



Objetivo

Fortalecer los estabilizadores laterales de la cadera con desplazamientos.

Indicaciones

- Muévete de lado a lado con control.
- Traslada el peso de una pierna a otra.
- Mantén el tronco erguido.

Precauciones

- No cruces los pies al balancearte.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de la cadera.
2. Traslada el peso hacia una pierna.
3. Levanta apenas el pie contrario.
4. Regresa al centro con control.
5. Traslada el peso al otro lado.

Consejo del terapeuta: Trabajar los laterales de la cadera mejora la estabilidad al caminar por veredas irregulare

PLENI ACTIVA

Equilibrio

Nivel: Avanzado

Pararse sin manos



Objetivo

Fortalecer piernas y equilibrio al levantarse de la silla sin ayuda de las manos.

Indicaciones

- Levántate de la silla sin usar las manos.
- Empuja con los talones.
- Siéntate de nuevo con control.

Precauciones

- Ten los brazos listos por si necesitas apoyo.
- Usa una silla firme, sin ruedas.
- Detente ante mareo al levantarte.

Materiales



Silla firme sin ruedas.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla firme.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Inclina el tronco ligeramente adelante.
4. Empuja con los talones y ponte de pie.
5. Baja a sentarte con control.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio predice muy bien tu independencia; practícalo con constancia y seguridad.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Gato y vaca sentado



Objetivo

Movilizar toda la columna alternando flexión y extensión suaves.

Indicaciones

- Redondea y arquea la espalda alternando.
- Coordina el movimiento con la respiración.
- Realiza el cambio con lentitud.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Mantén el movimiento suave.
- Detente ante dolor de espalda.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con las manos en las rodillas.
2. Arquea la espalda abriendo el pecho al inspirar.
3. Redondea la espalda metiendo el ombligo al exhalar.
4. Deja caer la cabeza al redondear.
5. Alterna ambos movimientos con la respiración.

Consejo del terapeuta: Sincroniza el movimiento con la respiración para movilizar mejor cada vértebra.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Rotación de columna



Objetivo

Mejorar la movilidad rotacional de la columna con giros controlados.

Indicaciones

- Gira la columna despacio hacia cada lado.
- Mantén la cadera estable.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Coloca las manos sobre los muslos.
3. Gira lentamente el tronco a un lado.
4. Acompaña con la mirada.
5. Regresa al centro y gira al otro lado.

Consejo del terapeuta: Usa el respaldo de la silla como guía para girar un poco más de forma segura.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Flexión hacia adelante



Objetivo

Estirar la espalda baja dejando caer el tronco hacia adelante.

Indicaciones

- Baja el tronco dejando caer los brazos.
- Relaja la cabeza y el cuello.
- Sube vértebra por vértebra.

Precauciones

- Sube despacio para evitar mareo.
- No bajes con impulso.
- Detente ante vértigo o presión en la cabeza.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados.
2. Deja caer el tronco hacia los muslos.
3. Relaja los brazos hacia el piso.
4. Mantén el estiramiento respirando.
5. Sube enrollando la espalda con lentitud.

Consejo del terapeuta: Sube siempre lento y controlado para evitar el mareo al incorporarte.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Extensión de espalda



Objetivo

Fortalecer la espalda alta y abrir el pecho llevando los codos atrás.

Indicaciones

- Lleva los codos hacia atrás abriendo el pecho.
- Junta los omóplatos.
- Regresa con control.

Precauciones

- No arquees en exceso la zona lumbar.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia de espalda.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos tras la cabeza o al pecho.
2. Abre el pecho llevando los codos atrás.
3. Junta los omóplatos suavemente.
4. Mira ligeramente al frente y arriba.
5. Regresa a la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Contrarresta las horas encorvado abriendo el pecho varias veces al día.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Inclinación lateral de columna



Objetivo

Estirar los costados del tronco elevando un brazo por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Estira un brazo por encima inclinándote.
- Mantén ambos glúteos apoyados.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No te inclines tanto que te desestabilices.
- Mantén el movimiento suave.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Eleva un brazo por encima de la cabeza.
3. Inclina el tronco hacia el lado contrario.
4. Siente el estiramiento del costado.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén ambos glúteos en la silla para estirar el costado sin desplazar la cadera.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Todos

Báscula pélvica



Objetivo

Movilizar la pelvis y la zona lumbar con basculaciones controladas.

Indicaciones

- Mueve la pelvis hacia adelante y atrás.
- Alterna arqueando y redondeando.
- Mantén el movimiento pequeño.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Realiza el movimiento lento.
- Detente ante dolor de espalda baja.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos en el piso.
2. Coloca las manos sobre la pelvis.
3. Bascula la pelvis hacia adelante.
4. Luego llévala hacia atrás redondeando.
5. Alterna con un ritmo suave.

Consejo del terapeuta: Esta báscula alivia la rigidez lumbar y mejora la conciencia de la postura.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de gato de pie



Objetivo

Estirar la espalda alta empujando las manos al frente y redondeando el tronco.

Indicaciones

- Empuja las manos al frente redondeando la espalda.
- Separa los omóplatos.
- Mantén el estiramiento respirando.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si es necesario.
- No fuerces la flexión de la espalda.
- Detente ante molestia.

Materiales

Silla o mesa como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie apoyando las manos en una silla.
2. Aleja las caderas hacia atrás.
3. Redondea la espalda empujando las manos al frente.
4. Separa los omóplatos abriendo la espalda.
5. Mantén el estiramiento y regresa.

Consejo del terapeuta: Imagina que empujas una pared lejana para abrir bien la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Intermedio

Rotación con brazos abiertos



Objetivo

Aumentar la movilidad rotacional del tronco con los brazos extendidos.

Indicaciones

- Gira el tronco con los brazos abiertos.
- Mantén la cadera estable.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso brusco.
- Baja los brazos si molesta el hombro.
- Detente ante dolor lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Extiende los brazos abiertos en cruz.
3. Gira el tronco hacia un lado.
4. Acompaña con la mirada.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Los brazos abiertos aumentan el rango; controla el giro para no forzar la espalda.

PLENI ACTIVA

Movilidad

Nivel: Intermedio

Ondas de columna



Objetivo

Movilizar la columna de forma fluida, vértebra por vértebra.

Indicaciones

- Mueve la columna vértebra por vértebra.
- Realiza un movimiento continuo y suave.
- Coordina con la respiración.

Precauciones

- No fuerces si la espalda está rígida.
- Muévete despacio.
- Detente ante dolor de espalda.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos en los muslos.
2. Comienza redondeando desde la parte baja.
3. Continúa enrollando hacia arriba.
4. Luego despliega la columna vértebra a vértebra.
5. Repite el movimiento como una onda suave.

Consejo del terapeuta: Piensa en un collar de perlas que se enrolla y despliega para mover cada vértebra.

PLENI ACTIVA

Postura y movilidad

Nivel: Todos

Alargamiento axial



Objetivo

Descomprimir y alargar la columna creciendo hacia el techo al inspirar.

Indicaciones

- Crece alargando la columna al inspirar.
- Mantén los hombros abajo.
- Sostén el alargamiento varias respiraciones.

Precauciones

- No subas los hombros al crecer.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente ante tensión en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la coronilla al techo.
2. Inspira alargando toda la columna.
3. Siente cómo creces desde la cadera a la cabeza.
4. Mantén los hombros relajados.
5. Sostén el alargamiento respirando.

Consejo del terapeuta: Alargar la columna a diario reduce la sensación de compresión y mejora la postura.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Puente de glúteos en silla



Objetivo

Activar y fortalecer los glúteos con contracciones isométricas sentado.

Indicaciones

- Aprieta los glúteos y suéltalos.
- Mantén la contracción unos segundos.
- Realiza el movimiento sin mover el tronco.

Precauciones

- No contengas la respiración al apretar.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Aprieta ambos glúteos con firmeza.
3. Mantén la contracción unos segundos.
4. Suelta de forma gradual.
5. Repite con calma.

Consejo del terapeuta: Puedes hacerlo discretamente mientras ves televisión para activar los glúteos a diario.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Extensión de cadera con apoyo



Objetivo

Fortalecer el glúteo llevando la pierna hacia atrás con seguridad.

Indicaciones

- Lleva la pierna atrás apretando el glúteo.
- Mantén el tronco erguido.
- Regresa la pierna con control.

Precauciones

- No inclines el tronco hacia adelante.
- Mueve la pierna en rango corto.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Mantén el tronco recto y firme.
3. Lleva una pierna recta hacia atrás.
4. Aprieta el glúteo al final.
5. Regresa la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: El movimiento nace del glúteo; no dejes que la espalda haz el trabajo.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Abducción de pie



Objetivo

Fortalecer los músculos laterales de la cadera abriendo la pierna al costado.

Indicaciones

- Abre la pierna hacia el costado.
- Mantén la punta del pie al frente.
- Regresa la pierna con control.

Precauciones

- No inclines el tronco al lado contrario.
- Abre solo hasta donde sea cómodo.
- Detente ante molestia en la cadera.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Reparte el peso en la pierna de apoyo.
3. Abre la otra pierna hacia el costado.
4. Mantén la punta del pie al frente.
5. Regresa la pierna y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Fortalecer estos músculos mejora tu estabilidad y reduce el riesgo de caídas.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Marcha con rodilla alta



Objetivo

Activar la cadera y el equilibrio elevando bien las rodillas al marchar.

Indicaciones

- Sube la rodilla activando la cadera.
- Mantén el tronco erguido.
- Alterna las piernas con ritmo.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No subas tan alto que pierdas el eje.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con un apoyo al alcance.
2. Sube una rodilla activando la cadera.
3. Baja el pie con control.
4. Sube la rodilla contraria.
5. Alterna con un ritmo constante.

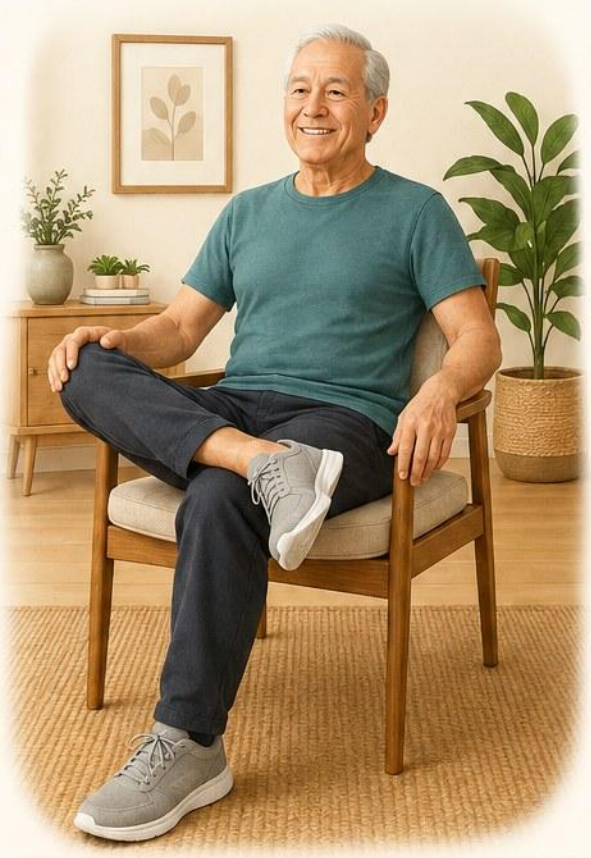
Consejo del terapeuta: Elevar bien las rodillas al caminar previene tropiezos con desniveles y alfombras.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Rotación externa sentado



Objetivo

Estirar el glúteo y la cadera cruzando el tobillo sobre la rodilla opuesta.

Indicaciones

- Apoya el tobillo sobre la rodilla opuesta.
- Deja caer la rodilla hacia afuera.
- Mantén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No fuerces la rodilla hacia abajo.
- Mantén la espalda erguida.
- Detente ante dolor en la cadera o la rodilla.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla opuesta.
3. Deja caer la rodilla hacia afuera.
4. Mantén el estiramiento del glúteo.
5. Cambia de pierna al terminar.

Consejo del terapeuta: Para más estiramiento, inclina el tronco al frente con la espalda recta.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Todos

Elevación de glúteo de pie



Objetivo

Fortalecer el glúteo llevando el talón hacia atrás con contracción firme.

Indicaciones

- Contrae un glúteo llevando el talón atrás.
- Mantén la rodilla ligeramente doblada.
- Regresa el pie con control.

Precauciones

- No arquees la espalda al llevar el talón atrás.
- Sujétate de un apoyo firme.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Mantén el tronco recto.
3. Lleva un talón hacia atrás y arriba.
4. Aprieta el glúteo con firmeza.
5. Baja el pie y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Concéntrate en el apretón del glúteo más que en la altura del talón.

PLENI ACTIVA

Fuerza y resistencia

Nivel: Intermedio

Paso lateral amplio



Objetivo

Fortalecer la cadera y trabajar el equilibrio con pasos laterales amplios.

Indicaciones

- Da un paso ancho al costado.
- Regresa juntando los pies.
- Mantén las rodillas suaves.

Precauciones

- No cruces los pies al desplazarte.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Pared o silla como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies juntos.
2. Flexiona levemente las rodillas.
3. Da un paso amplio hacia un lado.
4. Junta el otro pie con control.
5. Repite y cambia de dirección.

Consejo del terapeuta: Un paso amplio con control fortalece más la cadera que muchos pasos pequeños.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de glúteo



Objetivo

Estirar el glúteo cruzando la pierna e inclinando el tronco al frente.

Indicaciones

- Cruza la pierna e inclina el tronco al frente.
- Mantén la espalda recta al inclinarte.
- Sostén el estiramiento respirando..

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Inclínate solo hasta sentir un estiramiento cómodo.
- Detente ante dolor en la cadera..

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla opuesta.
3. Mantén la espalda recta.
4. Inclina el tronco hacia adelante.
5. Mantén el estiramiento y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Inclínate desde la cadera con la es… recta para sentir el glúteo, no la lumbar.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de pantorrilla



Objetivo

Estirar la pantorrilla para mejorar el paso y prevenir calambres.

Indicaciones

- Adelanta un pie y empuja el talón de atrás al piso.
- Mantén la pierna de atrás recta.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo firme.
- No rebotes durante el estiramiento.
- Detente ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales

Pared o silla como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una pared y apoya las manos.
2. Adelanta un pie y lleva el otro atrás.
3. Mantén el talón de atrás en el piso.
4. Dobla la rodilla de adelante hasta sentir el estiramiento.
5. Mantén y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el talón trasero bien pegado al piso para estirar de verdad la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de muslo posterior



Objetivo

Estirar los isquiotibiales para mejorar la movilidad de la cadera y la espalda.

Indicaciones

- Estira la pierna y lleva el pecho al frente.
- Mantén la espalda recta.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Estírate solo hasta sentir tensión leve.
- Detente ante dolor detrás de la rodilla.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla.
2. Estira una pierna al frente con el talón apoyado.
3. Mantén la espalda recta.
4. Inclina el tronco hacia el pie.
5. Mantén y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Inclínate desde la cadera con el pecho abierto para no forzar la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Intermedio

Estiramiento de cuádriceps



Objetivo

Estirar el frente del muslo llevando el talón hacia el glúteo.

Indicaciones

- Lleva el talón al glúteo con apoyo.
- Mantén las rodillas juntas.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo firme.
- No arquees la espalda.
- Detente ante dolor en la rodilla.

Materiales



Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie sujetando una silla.
2. Dobla una rodilla llevando el talón atrás.
3. Sujeta el tobillo con la mano si llegas.
4. Acerca el talón al glúteo sin forzar.
5. Mantén y cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Si no alcanzas el tobillo, apoya el pie en una silla detrás de ti para estirar seguro.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de hombro



Objetivo

Estirar la parte posterior del hombro cruzando el brazo por el pecho.

Indicaciones

- Cruza el brazo y presiónalo con el otro.
- Mantén el hombro relajado.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No tires del codo con brusquedad.
- Mantén el hombro abajo.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Cruza un brazo por delante del pecho.
3. Sujétalo con el antebrazo contrario.
4. Presiónalo suavemente hacia el cuerpo.
5. Mantén y cambia de brazo.

Consejo del terapeuta:

Mantén el hombro alejado de la oreja para estirar sin generar tensión en el cuello.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de cuello lateral



Objetivo

Estirar los músculos laterales del cuello para aliviar la tensión acumulada.

Indicaciones

- Inclina la cabeza hacia un hombro y sostén.
- Mantén los hombros abajo.
- Regresa al centro con suavidad.

Precauciones

- No empujes la cabeza con la mano.
- Muévete muy despacio.
- Detente ante mareo u hormigueo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados.
2. Inclina la cabeza hacia un hombro.
3. Mantén el estiramiento suave.
4. Baja el hombro contrario para intensificar.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

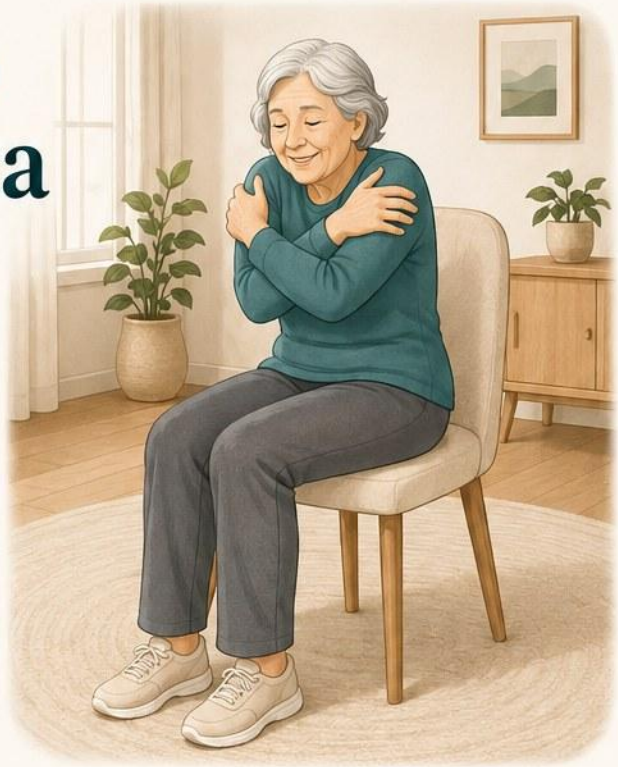
Consejo del terapeuta: Sostén el estiramiento con calma y respira; el cuello se relaja mejor sin prisa.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de espalda alta



Objetivo

Estirar la espalda alta abrazando el cuerpo y redondeando los omóplatos.

Indicaciones

- Abraza tu cuerpo redondeando la espalda.
- Separa los omóplatos.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No fuerces la flexión de la espalda.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Cruza los brazos abrazando tu cuerpo.
3. Redondea la espalda hacia adelante.
4. Separa los omóplatos abriendo la espalda.
5. Mantén el estiramiento y suelta.

Consejo del terapeuta: Este estiramiento alivia la tensión entre los omóplatos tras estar mucho sentado.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de costado



Objetivo

Estirar los músculos laterales del tronco elevando un brazo e inclinándose.

Indicaciones

- Estira un brazo arriba inclinando el tronco.
- Mantén ambos glúteos apoyados.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No te inclines tanto que pierdas el equilibrio.
- Mantén el movimiento suave.
- Detente ante molestia lumbar.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Eleva un brazo por encima de la cabeza.
3. Inclina el tronco hacia el lado contrario.
4. Siente el estiramiento del costado.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Alarga el brazo hacia el techo antes de inclinarte para un mejor estiramiento.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de pecho



Objetivo

Abrir el pecho llevando los brazos hacia atrás para mejorar la postura.

Indicaciones

- Abre los brazos llevándolos hacia atrás.
- Junta los omóplatos.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No lleves los brazos más atrás de lo cómodo.
- Mantén los hombros abajo.
- Detente ante dolor en el pecho o el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Abre los brazos hacia los costados.
3. Llévalos hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Abre bien el pecho.
5. Mantén el estiramiento y relaja.

Consejo del terapeuta:
Inhala profundo al abrir el pecho para sumar respiración al estiramiento.

PLENI ACTIVA

Flexibilidad

Nivel: Todos

Estiramiento de tobillo



Objetivo

Estirar y movilizar el tobillo apuntando y flexionando el pie.

Indicaciones

- Apunta y flexiona el pie manteniendo cada posición.
- Mueve solo el tobillo.
- Realiza el movimiento lento.

Precauciones

- No fuerces si tira la pantorrilla.
- Detente ante calambres.
- Mantén la pierna cómodamente apoyada.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con una pierna extendida al frente.
2. Apunta la punta del pie lejos de ti.
3. Mantén unos segundos el estiramiento.
4. Flexiona el pie hacia tu cuerpo.
5. Mantén y cambia de pie.

Consejo del terapeuta:
Mantener cada posición unos segundos estira mejor que moverse rápido.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Manos a hombros y arriba



Objetivo

Coordinar el movimiento de los brazos combinando dos fases seguidas.

Indicaciones

- Toca los hombros y luego sube los brazos.
- Realiza la secuencia con ritmo.
- Baja los brazos por el mismo camino.

Precauciones

- No subas los brazos con dolor de hombro.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Lleva las manos a los hombros.
3. Sube ambos brazos hacia el techo.
4. Regresa las manos a los hombros.
5. Baja los brazos a los costados.

Consejo del terapeuta: Marca bien cada fase; la coordinación mejora cuando el movimiento es claro.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Talón y punta alternos



Objetivo

Entrenar la coordinación de los pies alternando apoyo de talón y punta.

Indicaciones

- Adelanta el talón y luego la punta cambiando de pie.
- Mantén un ritmo cómodo.
- Sujétate de un apoyo si es necesario.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No aceleres hasta perder el control.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con un apoyo al alcance.
2. Adelanta un pie apoyando el talón.
3. Regresa y apoya la punta atrás.
4. Cambia al otro pie con el mismo patrón.
5. Continúa alternando con ritmo.

Consejo del terapeuta: Empieza lento; la coordinación de los pies mejora antes de aumentar la velocidad.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Palmada bajo la rodilla



Objetivo

Combinar la elevación de rodilla con una palmada para trabajar la coordinación.

Indicaciones

- Sube la rodilla y palmea por debajo.
- Alterna las piernas.
- Mantén el tronco erguido.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No te encorves para palmear.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube una rodilla hacia el pecho.
3. Pasa las manos bajo el muslo y palmea.
4. Baja el pie con control.
5. Repite con la otra pierna.

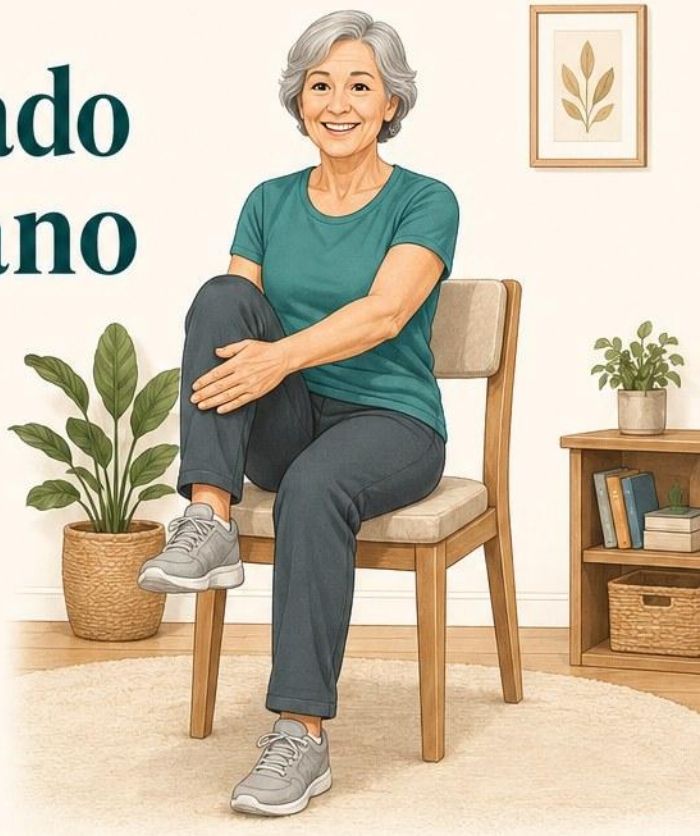
Consejo del terapeuta: Sentado es más seguro para empezar; de pie añade un reto de equilibrio.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Toca cruzado rodilla-mano



Objetivo

Estimular la coordinación cruzada tocando la rodilla con la mano opuesta.

Indicaciones

- Toca la rodilla con la mano opuesta.
- Alterna los lados.
- Mantén un ritmo constante.

Precauciones

- No gires el tronco con brusquedad.
- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- Detente ante mareo.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube una rodilla al frente.
3. Toca esa rodilla con la mano contraria.
4. Baja el pie y cambia de lado.
5. Alterna con un ritmo cómodo.

Consejo del terapeuta: Los movimientos cruzados estimulan la conexión entre ambos lados del cerebro.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Marcha con brazos



Objetivo

Coordinar el movimiento de brazos y piernas como en la caminata natural.

Indicaciones

- Marcha moviendo los brazos coordinados.
- Balancea el brazo opuesto a la pierna.
- Mantén un ritmo cómodo.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No aceleres hasta perder la coordinación.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Comienza a marchar en el lugar.
3. Balancea el brazo contrario a la pierna que sube.
4. Coordina brazos y piernas con ritmo.
5. Mantén el movimiento fluido.

Consejo del terapeuta: El balanceo natural de los brazos mejora tu marcha y estabilidad al caminar.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Avanzado

Círculos opuestos



Objetivo

Desafiar la coordinación girando un brazo adelante y el otro atrás.

Indicaciones

- Gira un brazo adelante y el otro atrás.
- Mantén ambos círculos parejos.
- Invierte el sentido a la mitad.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor de hombro.
- Empieza despacio para coordinar.
- Detente ante molestia articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Extiende ambos brazos a los costados.
3. Gira un brazo hacia adelante.
4. Gira el otro hacia atrás al mismo tiempo.
5. Invierte los sentidos a la mitad.

Consejo del terapeuta: Es un reto exigente; empieza muy lento y celebra cada avance de coordinación.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Cuenta y pisa



Objetivo

Combinar el movimiento con el conteo en voz alta para activar cuerpo y mente.

Indicaciones

- Pisa siguiendo un conteo en voz alta.
- Mantén un ritmo constante.
- Coordina la voz con el paso.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No aceleres el conteo.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Comienza a marchar suavemente.
3. Cuenta cada paso en voz alta.
4. Mantén el ritmo entre voz y pie.
5. Continúa hasta completar la serie.

Consejo del terapeuta: Contar en voz alta mientras te mueves entrena la atención y la coordinación a la vez.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Manos alternas al frente



Objetivo

Coordinar el movimiento alterno de los brazos hacia el frente.

Indicaciones

- Adelanta una mano y luego la otra.
- Mantén un ritmo parejo.
- Regresa cada mano con control.

Precauciones

- No encorves los hombros.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Extiende una mano hacia el frente.
3. Regrésala mientras adelantas la otra.
4. Alterna las manos con ritmo.
5. Mantén el movimiento fluido.

Consejo del terapeuta: Aumenta la velocidad solo cuando el movimiento sea suave y coordinado.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Todos

Golpe suave de talones



Objetivo

Coordinar el apoyo alterno de los talones con un ritmo suave.

Indicaciones

- Toca el suelo con un talón alternando.
- Mantén las puntas apoyadas.
- Sigue un ritmo cómodo.

Precauciones

- No golpees fuerte el talón.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante molestia en el talón.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las puntas apoyadas.
2. Levanta un talón y bájalo tocando el suelo.
3. Alterna con el otro talón.
4. Mantén un ritmo suave.
5. Continúa alternando con control.

Consejo del terapeuta: Un golpe suave y rítmico entrena la coordinación sin cargar las articulaciones.

PLENI ACTIVA

Coordinación

Nivel: Intermedio

Seguir un ritmo



Objetivo

Integrar palmas y pisadas siguiendo un ritmo lento para coordinar cuerpo y mente.

Indicaciones

- Palmea y pisa siguiendo un ritmo lento.
- Mantén ambos movimientos sincronizados.
- Aumenta el reto solo si mantienes el compás.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No apures el ritmo.
- Detente ante fatiga o mareo.

Materiales

- Música suave opcional
- No requiere materiales

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Marca un ritmo lento con las palmas.
3. Añade una pisada en cada palma.
4. Sincroniza palmas y pies.
5. Mantén el compás durante la serie.

Consejo del terapeuta: Usa una canción tranquila que conozcas para seguir el ritmo con más facilidad.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Balanceo suave de brazos



Objetivo

Activar los hombros y la circulación con un balanceo relajado de brazos.

Indicaciones

- Mueve los brazos adelante y atrás relajados.
- Mantén un ritmo suave.
- Deja los hombros sueltos.

Precauciones

- No balancees con impulso brusco.
- Mantén el rango cómodo.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate erguido.
2. Deja los brazos sueltos a los costados.
3. Balancéalos suavemente adelante y atrás.
4. Mantén un ritmo relajado.
5. Reduce el movimiento para terminar.

Consejo del terapeuta: Deja que los brazos se muevan como péndulos sueltos, sin tensión.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Rotación de hombros



Objetivo

Lubricar la articulación del hombro con círculos amplios de calentamiento.

Indicaciones

- Gira los hombros en círculos amplios.
- Realiza el movimiento lento.
- Cambia el sentido a la mitad.

Precauciones

- No fuerces si el hombro está rígido.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente ante chasquidos dolorosos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Deja los brazos relajados a los lados.
3. Gira los hombros hacia atrás en círculos.
4. Hazlos amplios y lentos.
5. Cambia el sentido a la mitad.

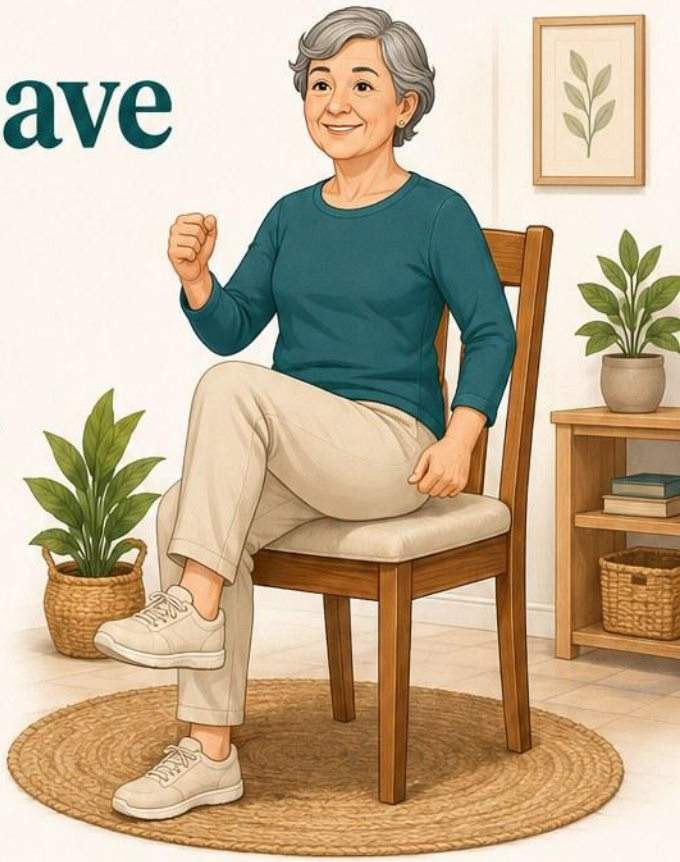
Consejo del terapeuta: Girar hacia atrás abre el pecho y prepara mejor los hombros para el ejercicio.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Marcha suave sentado



Objetivo

Activar la circulación de las piernas con una marcha ligera de inicio.

Indicaciones

- Marcha despacio para activar la circulación.
- Sube las rodillas alternando.
- Mantén un ritmo cómodo.

Precauciones

- No aceleres el ritmo.
- Mantén la espalda apoyada.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Sube una rodilla suavemente.
3. Baja el pie y sube la otra rodilla.
4. Mantén un ritmo lento y parejo.
5. Continúa activando las piernas.

Consejo del terapeuta: Una marcha suave al inicio prepara el cuerpo y evita esfuerzos en frío.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Giro de muñecas y tobillos



Objetivo

Movilizar las articulaciones de manos y pies a la vez para calentarlas.

Indicaciones

- Gira muñecas y tobillos al mismo tiempo.
- Realiza círculos lentos.
- Cambia el sentido a la mitad.

Precauciones

- No fuerces si hay rigidez matutina.
- Realiza círculos pequeños al inicio.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con un pie ligeramente elevado.
2. Cierra suavemente los puños.
3. Gira las muñecas y el tobillo a la vez.
4. Cambia el sentido de los giros.
5. Repite con el otro tobillo.

Consejo del terapeuta: Calentar manos y pies juntos ahorra tiempo y despierta las articulaciones pequeñas.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Inclinaciones de cabeza



Objetivo

Movilizar el cuello con inclinaciones laterales suaves de calentamiento.

Indicaciones

- Inclina la cabeza a cada lado suavemente.
- Mantén los hombros abajo.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No fuerces ni uses las manos.
- Muévete muy despacio.
- Detente ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

PASO A PASO



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Inclina la cabeza hacia un hombro.
3. Regresa la cabeza al centro.
4. Inclina hacia el otro lado.
5. Alterna con lentitud.

Consejo del terapeuta: Un cuello bien calentado reduce la tensión durante el resto de los ejercicios.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Apertura y cierra de manos



Objetivo

Activar y calentar las manos abriendo y cerrando los dedos.

Indicaciones

- Abre y cierra las manos para activarlas.
- Estira bien los dedos al abrir.
- Mantén el movimiento suave.

Precauciones

- No aprietes fuerte si hay artritis.
- Muévete despacio al inicio.
- Detente ante dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos en los muslos.
2. Abre las manos estirando los dedos.
3. Cierra los puños con suavidad.
4. Abre de nuevo separando los dedos.
5. Repite con un ritmo cómodo.

Consejo del terapeuta: Es un excelente calentamiento antes de tareas finas como tejer o escribir.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Balanceo de pelvis



Objetivo

Soltar la zona lumbar con basculaciones suaves de la pelvis.

Indicaciones

- Bascula la pelvis para soltar la zona baja.
- Alterna adelante y atrás.
- Mantén el movimiento pequeño.

Precauciones

- No fuerces el arqueo lumbar.
- Realiza el movimiento lento.
- Detente ante dolor de espalda baja.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies planos en el piso.
2. Coloca las manos sobre la pelvis.
3. Bascula la pelvis hacia adelante.
4. Llévala hacia atrás redondeando.
5. Alterna con suavidad.

Consejo del terapeuta: Este balanceo prepara la zona lumbar y reduce la rigidez antes de moverte más.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Elevación de talones suave



Objetivo

Activar las pantorrillas y la circulación con elevaciones suaves de talones.

Indicaciones

- Sube y baja los talones despacio.
- Mantén el movimiento controlado.
- Apóyate si haces de pie.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si estás de pie.
- No subas de golpe.
- Detente ante calambres.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con apoyo.
2. Eleva ambos talones subiendo a las puntas.
3. Mantén un instante arriba.
4. Baja los talones con lentitud.
5. Repite con un ritmo suave.

Consejo del terapeuta: Sentado es un calentamiento seguro; de pie activa aún más la circulación.

PLENI ACTIVA

Calentamiento

Nivel: Todos

Movilidad de cuello



Objetivo

Preparar el cuello moviéndolo en varias direcciones de forma suave.

Indicaciones

- Mueve el cuello arriba, abajo y a los lados.
- Realiza cada movimiento con lentitud.
- Regresa al centro entre cada dirección.

Precauciones

- No hagas círculos completos bruscos.
- Muévete despacio para evitar mareo.
- Detente ante vértigo o dolor.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Baja el mentón hacia el pecho y sube.
3. Inclina la cabeza a cada lado.
4. Gira la cabeza mirando a cada hombro.
5. Regresa al centro con control.

Consejo del terapeuta: Realiza cada dirección por separado en vez de círculos completos, más seguro para el cuello.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Respiración lenta



Objetivo

Bajar el ritmo del cuerpo al finalizar con respiraciones largas y calmadas.

Indicaciones

- Inspira contando y exhala más largo.
- Mantén los hombros relajados.
- Cierra los ojos si te ayuda.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy profundas.
- Detente ante mareo.
- Realiza el ejercicio en un lugar tranquilo.

Materiales

Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inspira por la nariz contando hasta cuatro.
3. Exhala por la boca contando hasta seis.
4. Relaja los hombros con cada exhalación.
5. Repite con calma.

Consejo del terapeuta:
Exhalar más largo que la inhalación activa la relajación del cuerpo.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento global de brazos



Objetivo

Relajar y alargar los brazos estirándolos hacia arriba para cerrar la sesión.

Indicaciones

- Estira los brazos arriba y suéltalos.
- Alárgate al inspirar.
- Relaja los brazos al exhalar.

Precauciones

- No arquees la espalda al estirar.
- Sube solo hasta donde no haya dolor.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube ambos brazos hacia el techo.
3. Alárgate estirando al inspirar.
4. Suelta los brazos al exhalar.
5. Repite con lentitud.

Consejo del terapeuta: Acompaña el estiramiento con una respiración profunda para soltar tensión.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Rodar los hombros atrás



Objetivo

Liberar la tensión de los hombros con círculos lentos hacia atrás.

Indicaciones

- Gira los hombros lento hacia atrás.
- Realiza el movimiento amplio y relajado.
- Deja los brazos sueltos.

Precauciones

- No fuerces si el hombro está rígido.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente ante chasquidos dolorosos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Deja los brazos relajados a los lados.
3. Sube los hombros hacia las orejas.
4. Llévalos hacia atrás y abajo.
5. Repite el círculo con lentitud.

Consejo del terapeuta: Girar hacia atrás relaja los hombros y contrarresta la postura encorvada del día.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento de cuello final



Objetivo

Relajar el cuello con un estiramiento suave y respiración tranquila al cierra.

Indicaciones

- Inclina la cabeza y respira tranquilo.
- Mantén los hombros abajo.
- Regresa al centro con suavidad.

Precauciones

- No empujes la cabeza con la mano.
- Muévete muy despacio.
- Detente ante mareo u hormigueo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los hombros relajados.
2. Inclina la cabeza hacia un hombro.
3. Respira tranquilo manteniendo el estiramiento.
4. Regresa la cabeza al centro.
5. Cambia de lado con suavidad.

Consejo del terapeuta:
Acompaña el estiramiento con respiraciones lentas para relajar el cuello al final.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Aflojar las manos



Objetivo

Soltar la tensión de las manos sacudiéndolas suavemente.

Indicaciones

- Sacude las manos con suavidad.
- Deja las muñecas sueltas.
- Mantén los hombros relajados.

Precauciones

- No sacudas con fuerza brusca.
- Detente ante dolor en la muñeca.
- Realiza el movimiento relajado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie relajado.
2. Levanta las manos frente a ti.
3. Sacude las manos con suavidad.
4. Deja las muñecas sueltas y flojas.
5. Baja las manos y relaja.

Consejo del terapeuta: Imagina que sacudes gotas de agua de las manos para soltar toda la tensión.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento de piernas sentado



Objetivo

Relajar y alargar las piernas extendiéndolas al finalizar la sesión.

Indicaciones

- Estira las piernas y relaja los pies.
- Mantén las rodillas suaves.
- Respira con calma.

Precauciones

- No bloquees las rodillas al estirar.
- Detente ante calambres.
- Realiza el movimiento suave.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada.
2. Extiende ambas piernas al frente.
3. Deja los talones apoyados en el piso.
4. Relaja los pies y las piernas.
5. Respira con calma unos segundos.

Consejo del terapeuta: Extender las piernas al final ayuda a descansar y a soltar la tensión acumulada.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Balanceo relajado



Objetivo

Soltar los brazos y los hombros con un balanceo suelto y calmado.

Indicaciones

- Balancea los brazos sueltos junto al cuerpo.
- Mantén un ritmo lento.
- Deja los hombros relajados.

Precauciones

- No balancees con impulso brusco.
- Mantén el rango cómodo.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate relajado.
2. Deja los brazos sueltos a los costados.
3. Balancéalos suavemente junto al cuerpo.
4. Mantén un ritmo lento y calmado.
5. Reduce el movimiento para terminar.

Consejo del terapeuta: Deja que los brazos cuelguen como péndulos flojos para relajar los hombros.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Soltar la espalda



Objetivo

Relajar la espalda redondeándola suavemente al cerrar la sesión.

Indicaciones

- Redondea la espalda dejándola caer.
- Relaja la cabeza y el cuello.
- Sube despacio al terminar.

Precauciones

- Sube lento para evitar mareo.
- No bajes con impulso.
- Detente ante vértigo.

Materiales

- Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados.
2. Redondea la espalda hacia adelante.
3. Deja caer los brazos y la cabeza.
4. Relaja unos segundos respirando.
5. Sube enrollando la espalda con lentitud.

Consejo del terapeuta: Sube siempre despacio, vértebra por vértebra, para no marearte al incorporarte.

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Cerrar los ojos y respirar



Objetivo

Alcanzar un estado de calma cerrando los ojos y respirando conscientemente.

Indicaciones

- Cierra los ojos y respira con calma.
- Concéntrate en cada respiración.
- Relaja todo el cuerpo.

Precauciones

- Hazlo sentado por seguridad.
- No fuerces respiraciones profundas.
- Detente ante mareo.

Materiales

- Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Cierra los ojos suavemente.
3. Inspira lento por la nariz.
4. Exhala despacio soltando la tensión.
5. Repite concentrándote en la respiración.

Consejo del terapeuta:
Dedica este momento a notar cómo el cuerpo se relaja con cada exh

PLENI ACTIVA

Relajación

Nivel: Todos

Estiramiento de todo el cuerpo



Objetivo

Cerrar la sesión alargando brazos y piernas para relajar todo el cuerpo.

Indicaciones

- Estira brazos y piernas alargándote.
- Alárgate al inspirar.
- Relájate al exhalar.

Precauciones

- No fuerces el estiramiento.
- Detente ante calambres.
- Mantén la respiración fluida.

Materiales



Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada.
2. Estira los brazos hacia el techo.
3. Extiende las piernas al frente.
4. Alárgate todo lo que puedas al inspirar.
5. Suelta y relaja al exhalar.

Consejo del terapeuta: Un estiramiento global final deja una sensación de bienestar y cierra completo.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Marcha de activación



Objetivo

Iniciar la rutina activando la circulación y preparando las piernas.

Indicaciones

- Marcha sentado o de pie para empezar.
- Sube las rodillas alternando.
- Mantén un ritmo cómodo.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca si haces de pie.
- No aceleres el ritmo al inicio.
- Detente ante falta de aire.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate erguido.
2. Comienza a marchar suavemente.
3. Sube cada rodilla alternando.
4. Acompaña con los brazos si puedes.
5. Mantén el ritmo para entrar en calor.

Consejo del terapeuta:
Empieza suave; esta marcha prepara todo el cuerpo para la rutina completa.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Intermedio

Sentadilla suave a la silla



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos con un patrón funcional dentro de la rutina.

Indicaciones

- Baja a rozar la silla y sube con control.
- Empuja con los talones.
- Mantén el pecho erguido.

Precauciones

- Ten la silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta del pie.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales



Silla estable detrás.

Paso a paso



1. Ponte de pie con la silla detrás de ti.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Baja las caderas hacia atrás.
4. Roza la silla sin sentarte del todo.
5. Empuja con los talones y sube.

Consejo del terapeuta: Extiende los brazos al frente al bajar para equilibrarte mejor.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Elevación de brazos combinada



Objetivo

Trabajar los hombros combinando la elevación al frente y a los lados.

Indicaciones

- Sube los brazos al frente y luego a los lados.
- Baja con control entre cada fase.
- Mantén los hombros abajo.

Precauciones

- No subas más allá de donde no haya dolor.
- Evita encoger el cuello.
- Detente ante molestia en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Sube ambos brazos al frente.
3. Bájalos a los costados.
4. Súbelos hacia los lados hasta los hombros.
5. Bájalos con control y repite.

Consejo del terapeuta: Combinar direcciones trabaja todo el hombro y suma variedad a la rutina.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Intermedio

Giro de tronco de pie



Objetivo

Movilizar la columna de pie con giros suaves dentro de la rutina.

Indicaciones

- Gira el tronco con los brazos relajados.
- Mantén la cadera estable.
- Regresa al centro con control.

Precauciones

- No gires con impulso brusco.
- Ten un apoyo cerca.
- Detente ante dolor lumbar o mareo.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de la cadera.
2. Deja los brazos relajados a los lados.
3. Gira el tronco hacia un lado.
4. Deja que los brazos acompañen el giro.
5. Regresa al centro y cambia de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén las caderas al frente y los pies firmes para girar solo el tronco.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Intermedio

Rodilla alta alterna



Objetivo

Trabajar la cadera y el equilibrio elevando las rodillas con ritmo.

Indicaciones

- Sube las rodillas alternando con ritmo.
- Mantén el tronco erguido.
- Sujétate si es necesario.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No subas tan alto que pierdas el eje.
- Detente ante inestabilidad.

Materiales

Silla o pared cerca como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie con un apoyo al alcance.
2. Sube una rodilla al frente.
3. Baja el pie con control.
4. Sube la rodilla contraria.
5. Alterna con un ritmo constante.

Consejo del terapeuta: Elevar bien las rodillas mejora tu marcha y te ayuda a evitar tropiezos.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Remo de cierra sin peso



Objetivo

Fortalecer la espalda alta juntando los omóplatos para cerrar la parte de fuerza.

Indicaciones

- Lleva los codos atrás juntando los omóplatos.
- No subas los hombros a las orejas.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- Mantén el cuello relajado.
- No arquees la zona lumbar.
- Detente ante molestia entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie erguido.
2. Extiende los brazos al frente.
3. Tira de los codos hacia atrás.
4. Junta los omóplatos con firmeza.
5. Regresa los brazos al frente.

Consejo del terapeuta:
Imagina apretar un lápiz entre los omóplatos para activar bien la espalda.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Avanzado

Equilibrio en un pie



Objetivo

Entrenar el equilibrio sobre una pierna como parte de la rutina completa.

Indicaciones

- Sostén un pie con apoyo cercano.
- Fija la mirada al frente.
- Cambia de pierna al terminar.

Precauciones

- Ten siempre una silla o pared al alcance.
- No cierres los ojos al inicio.
- Detente ante mareo o inestabilidad.

Materiales

Silla o pared como apoyo.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un apoyo firme.
2. Reparte el peso en una pierna.
3. Levanta ligeramente el otro pie.
4. Sostén el equilibrio mirando al frente.
5. Apoya el pie y cambia de lado.

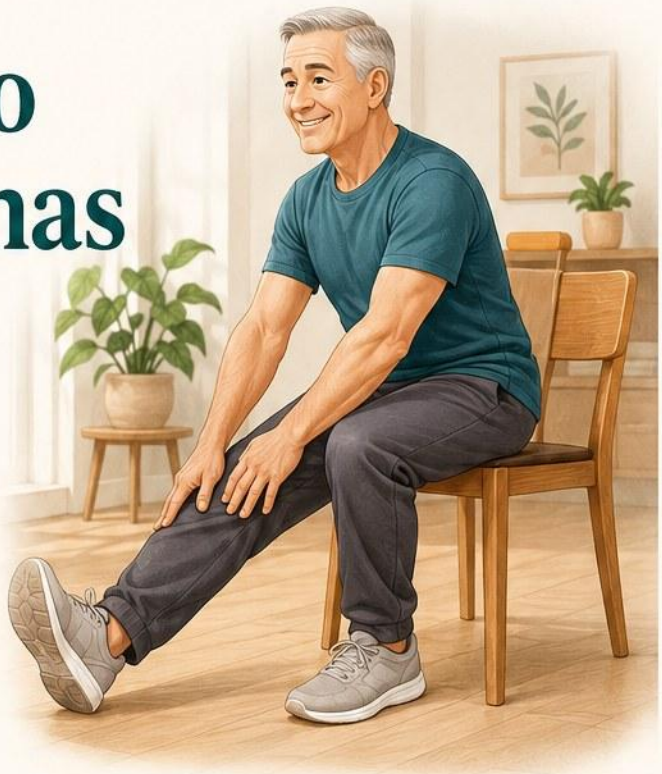
Consejo del terapeuta: Fija la vista en un punto quieto de la pared para estabilizarte mejor.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Estiramiento final de piernas



Objetivo

Estirar pantorrilla y muslo posterior para relajar las piernas al cerrar.

Indicaciones

- Estira la pantorrilla y el muslo posterior.
- Mantén la espalda recta.
- Sostén el estiramiento respirando.

Precauciones

- No rebotes durante el estiramiento.
- Estírate solo hasta sentir tensión leve.
- Detente ante dolor agudo.

Materiales

Silla estable.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla.
2. Estira una pierna al frente con el talón apoyado.
3. Flexiona el pie hacia ti para la pantorrilla.
4. Inclina el tronco al frente con la espalda recta.
5. Mantén y cambia de pierna.

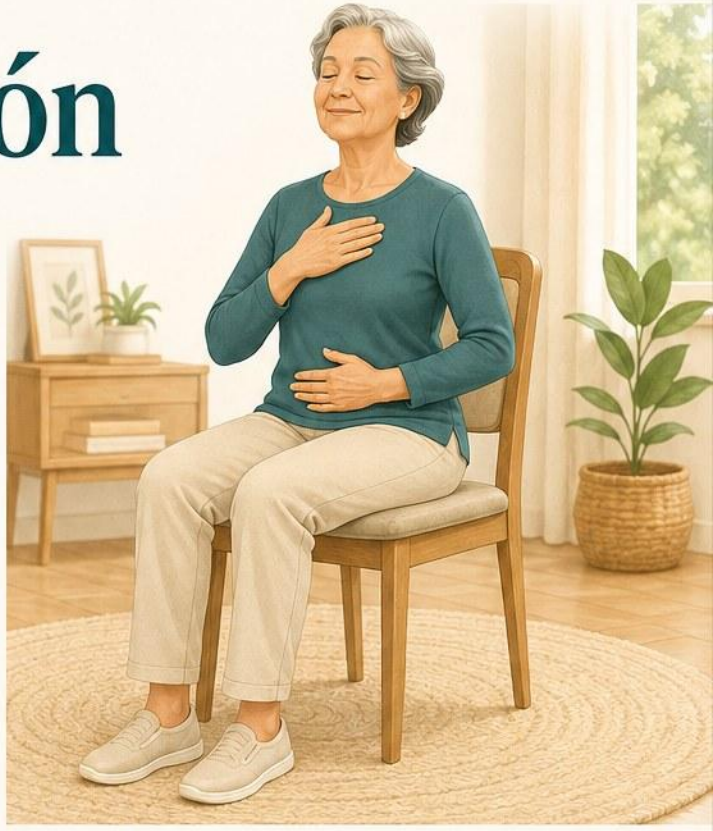
Consejo del terapeuta: Un buen estiramiento final reduce la rigidez y la sensación de piernas cansadas.

PLENI ACTIVA

Rutina integral

Nivel: Todos

Respiración de cierra



Objetivo

Cerrar la rutina bajando el ritmo con respiraciones profundas y calmadas.

Indicaciones

- Respira profundo para terminar la rutina.
- Alarga la exhalación.
- Relaja todo el cuerpo.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy largas.
- Detente ante mareo.
- Realiza el ejercicio sentado si lo prefieres.

Materiales

Silla cómoda.

Paso a paso



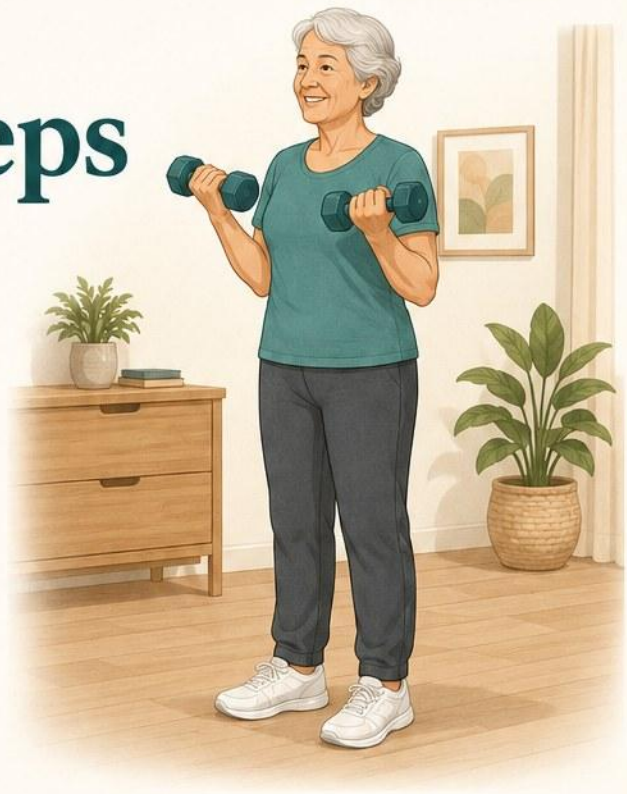
1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inspira lento por la nariz.
3. Llena el pecho y el abdomen de aire.
4. Exhala despacio soltando la tensión.
5. Repite unas veces para cerrar.

Consejo del terapeuta:
Termina siempre con respiraciones calmadas para dejar el cuerpo relajado y en equilibrio.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Curl de bíceps



Objetivo

Fortalecer el bíceps para facilitar tareas cotidianas como cargar bolsas o levantar objetos.

Indicaciones

- Mantén los codos pegados al costado del cuerpo durante todo el movimiento.
- Sube el peso en dos tiempos y bájalo en tres para controlar la fase excéntrica.
- Respira exhalando al subir e inhalando al bajar.

Precauciones

- Evita balancear el tronco para impulsar el peso.
- Suspende el ejercicio si sientes dolor en el codo o la muñeca.
- Comienza con un peso liviano y aumenta solo cuando el movimiento sea cómodo.

Materiales



Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la espalda recta y los pies al ancho de las caderas.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas hacia adelante.
3. Flexiona los codos elevando las mancuernas hacia los hombros.
4. Haz una breve pausa arriba contrayendo el bíceps.
5. Baja las mancuernas de forma lenta y controlada hasta extender los brazos.

Consejo del terapeuta: Imagina que sostienes un vaso lleno para mantener las muñecas firmes y estables.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Extensiôn de tríceps



Objetivo

Tonificar la parte posterior del brazo para mejorar la fuerza al empujar objetos.

Indicaciones

- Mantén el brazo superier inmóvil y pegado a la cabeza.
- Solo se mueve el antebrazo, subiendo y bajando el peso.
- Contrae el abdomen para proteger la zona lumbar.

Precauciones

- No arquees la espalda al llevar el peso arriba.
- Usa una carga que puedas controlar en todo el recorrido.
- Detente ante cualquier molestia en el hombro.

Materiales

Una mancuerna liviana.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta sosteniendo una mancuerna con ambas manos.
2. Lleva el peso por encima de la cabeza con los brazos extendidos.
3. Flexiona los codos bajando la mancuerna detrás de la nuca.
4. Estira los codos elevando el peso nuevamente hacia arriba.
5. Repite el movimiento manteniendo los codos apuntando al frente.

Consejo del terapeuta: Mantén la mirada al horizonte para conservar el cuello alineado y relajado.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Martillo alterno



Objetivo

Trabajar el bíceps y el antebrazo con un agarra que cuida las muñecas.

Indicaciones

- Mantén las palmas enfrentadas entre sí durante todo el ejercicio.
- Alterna un brazo por vez con ritmo pausado.
- Conserva los hombros relajados y hacia atrás.

Precauciones

- No encojas los hombros hacia las orejas al subir el peso.
- Evita girar la muñeca durante el movimiento.
- Interrumpe si aparece hormigueo en las manos.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y la espalda erguida.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas mirándose entre sí.
3. Flexiona un codo subiendo la mancuerna hacia el hombro.
4. Baja ese brazo con control mientras subes el otro.
5. Continúa alternando de forma fluida y sin balanceos.

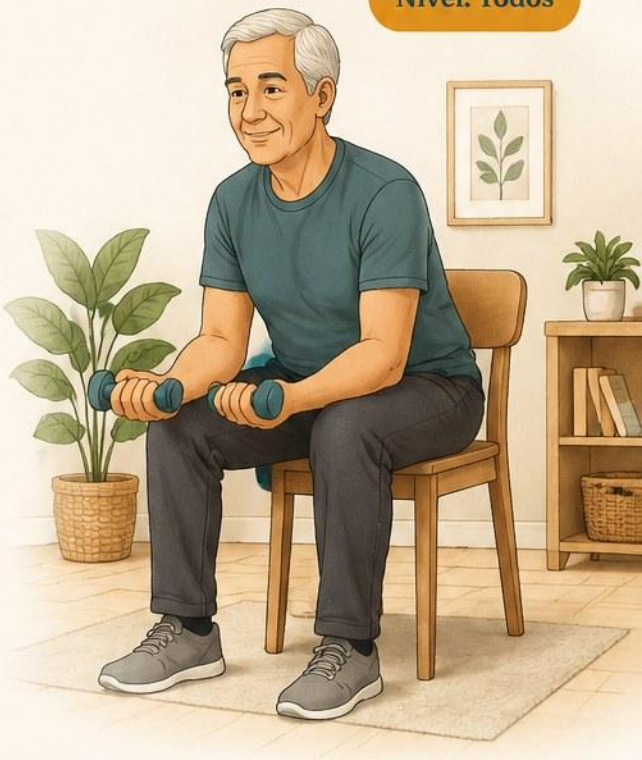
Consejo del terapeuta: Cuenta en voz baja cada repetición para mantener un ritmo constante y parejo.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Curl de muñeca



Objetivo

Reforzar la muñeca y el antebrazo para mejorar el agarra en actividades diarias.

Indicaciones

- Apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia arriba.
- Mueve únicamente las muñecas, sin levantar los antebrazos.
- Realiza el recorrido completo de forma lenta.

Precauciones

- Usa un peso muy liviano para no forzar la articulación.
- Detente si sientes tirón en la muñeca.
- No aprietes las mancuernas con fuerza excesiva.

Materiales

- Un par de mancuernas muy livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia arriba.
2. Deja que las muñecas sobresalgan por delante de las rodillas.
3. Baja lentamente las manos dejando descender un poco el peso.
4. Flexiona las muñecas elevando las mancuernas hacia ti.
5. Regresa con control a la posición inicial.

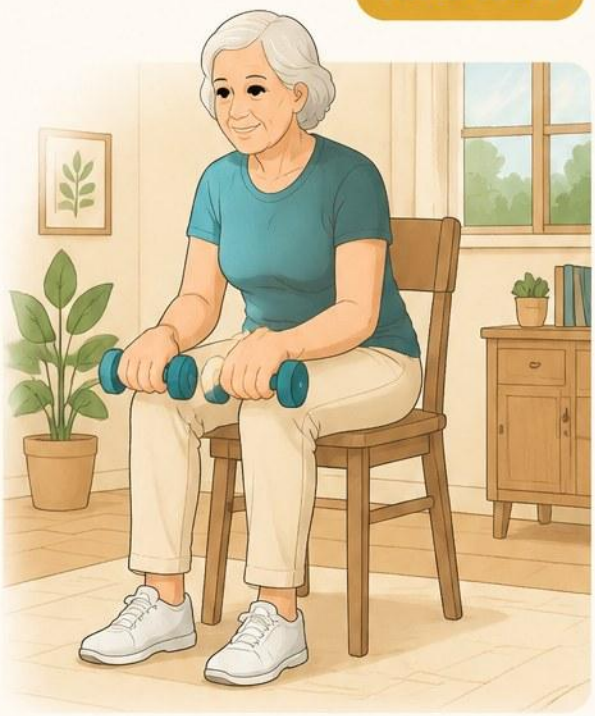
Consejo del terapeuta: Mantén los codos quietos para que el esfuerzo se concentre en las muñecas.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Extensión de muñeca



Objetivo

Equilibrar la fuerza del antebrazo trabajando los músculos que extienden la muñeca.

Indicaciones

- Apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia abajo.
- Eleva el dorso de la mano de manera controlada.
- Mantén el resto del brazo completamente inmóvil.

Precauciones

- Elige una carga mínima para cuidar los tendones.
- Suspende ante cualquier molestia en la articulación.
- No realices movimientos bruscos ni rebotes.

Materiales

- Un par de mancuernas muy livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y apoya los antebrazos sobre los muslos con las palmas hacia abajo.
2. Deja que las muñecas queden por delante de las rodillas.
3. Baja las manos permitiendo que el peso descienda suavemente.
4. Extiende las muñecas subiendo el dorso de la mano hacia arriba.
5. Regresa despacio a la posición de partida.

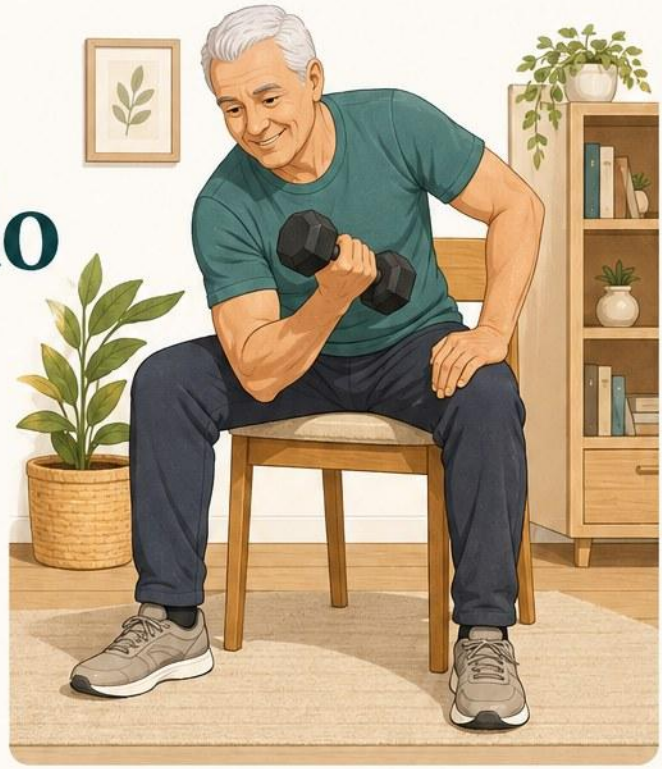
Consejo del terapeuta: Realiza este ejercicio después del curl de muñeca para equilibrar ambos lados del antebrazo.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Intermedio

Curl concentrado



Objetivo

Aislar el trabajo del bíceps para ganar fuerza de forma focalizada y segura.

Indicaciones

- Apoya el codo en la cara interna del muslo para estabilizar el brazo.
- Sube el peso concentrando la tensión en el bíceps.
- Baja siempre con control sin dejar caer la mancuerna.

Precauciones

- No inclines el tronco de golpe para ayudarte.
- Evita bloquear el codo con fuerza al estirar.
- Detente si sientes dolor en el interior del codo.

Materiales

- Una mancuerna liviana
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con las piernas abiertas y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
2. Toma una mancuerna con una mano y apoya ese codo en la parte interna del muslo.
3. Deja el brazo extendido hacia abajo como punto de partida.
4. Flexiona el codo subiendo la mancuerna hacia el hombro.
5. Baja despacio y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta:
Mira el bíceps trabajar para mejorar la conexión mente-músculo en cada repetición.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Patada de tríceps



Objetivo

Fortalecer el tríceps con un movimiento que también trabaja la estabilidad del tronco.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.
- Mantén el brazo superior pegado al costado y paralelo al piso.
- Estira el codo llevando el peso hacia atrás.

Precauciones

- Apóyate en una silla si necesitas más estabilidad.
- No redondees la espalda al inclinarte.
- Usa poco peso para no forzar el hombro.

Materiales

- Una mancuerna liviana
- Una silla firme

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y apoya una mano sobre el respaldo.
2. Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
3. Lleva el codo del brazo libre hacia atrás, pegado al costado.
4. Estira el codo llevando la mancuerna hacia atrás hasta alinear el brazo.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuello alineado con la espalda mirando ligeramente hacia el piso.

Nivel: Todos

Curl sentado



Objetivo

Fortalecer ambos brazos desde una posición estable que reduce la carga sobre las piernas.

Indicaciones

- Siéntate bien atrás en la silla con la espalda apoyada.
- Sube ambas mancuernas al mismo tiempo de forma controlada.
- Mantén los codos cerca del cuerpo en todo momento.

Precauciones

- No uses el respaldo para impulsarte con el tronco.
- Evita subir el peso a tirones.
- Detente si notas fatiga excesiva en los brazos.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies bien plantados en el piso.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas hacia adelante.
3. Flexiona ambos codos subiendo las mancuernas hacia los hombros.
4. Haz una pausa breve contrayendo los bíceps.
5. Baja los dos brazos de manera lenta y simultánea.

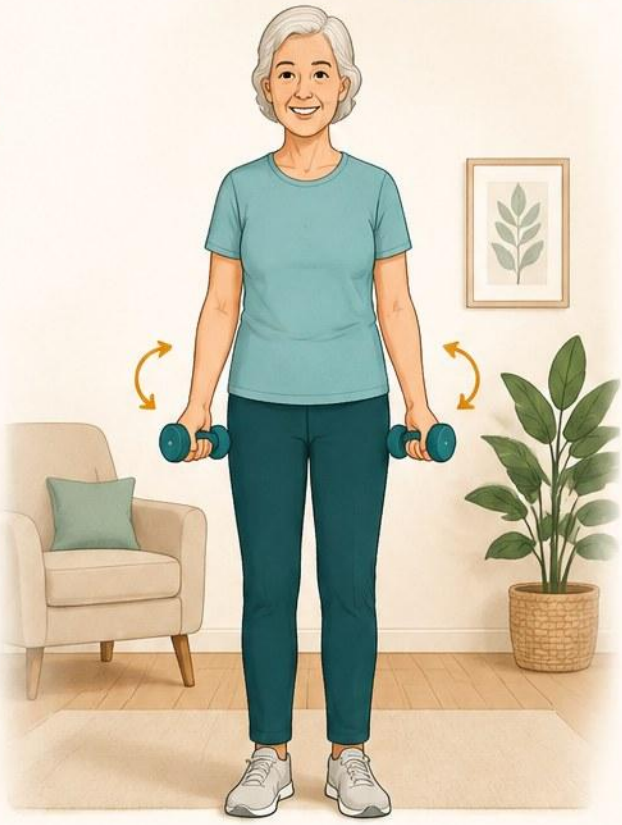
Consejo del terapeuta: Esta versión sentada es ideal si buscas mayor estabilidad o te cansas de pie.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: brazos

Nivel: Todos

Rotación de antebrazo



Objetivo

Mejorar la movilidad y el control del antebrazo para girar picaportes o llaves.

Indicaciones

- Deja los brazos colgando relajados a los costados.
- Gira las muñecas llevando las palmas de adelante hacia atrás.
- Realiza el giro de forma suave y continua.

Precauciones

- Usa un peso muy liviano para no tensionar la muñeca.
- No fuerces el rango de giro si sientes resistencia.
- Suspende ante cualquier molestia articular.

Materiales

Un par de mancuernas muy livianas.

Paso a paso



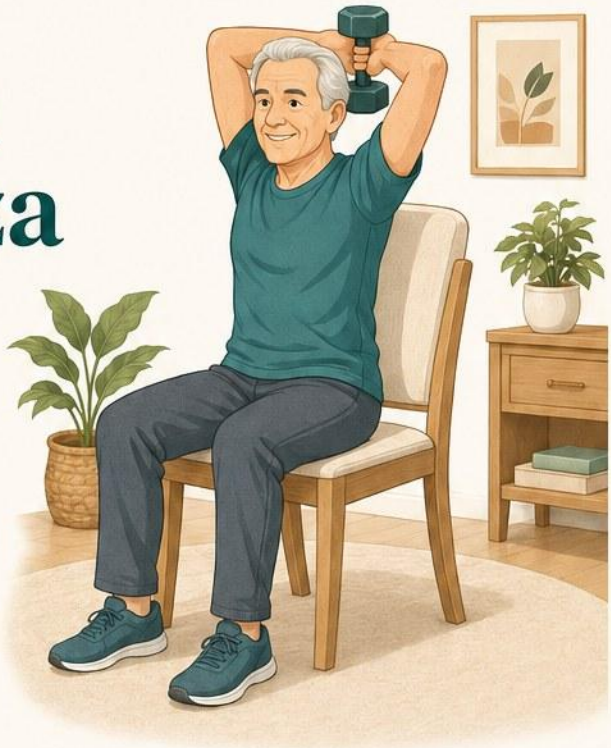
1. Ponte de pie con los brazos relajados a los lados del cuerpo.
2. Toma una mancuerna en cada mano con las palmas hacia atrás.
3. Gira lentamente las muñecas hasta que las palmas miren adelante.
4. Vuelve a girar hasta que las palmas apunten hacia atrás.
5. Repite el giro completo de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Concentra el movimiento en el antebrazo sin mover los codos ni los hombros.

Mancuernas: brazos

Nivel: Avanzado

Extensión sobre cabeza



Objetivo

Ganar fuerza en el tríceps trabajando el brazo en su recorrido completo por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Sostén una mancuerna con ambas manos por detrás de la nuca.
- Mantén los codos apuntando hacia adelante y arriba.
- Extiende los brazos sin bloquear los codos de golpe.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para proteger la espalda.
- Evita si tienes molestias en los hombros.
- Usa una carga moderada que puedas controlar arriba.

Materiales



Una mancuerna liviana



Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies firmes en el piso.
2. Toma una mancuerna con ambas manos y llévala detrás de la nuca.
3. Mantén los codos flexionados y apuntando hacia el techo.
4. Estira los brazos elevando el peso por encima de la cabeza.
5. Baja despacio flexionando los codos hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen firme para evitar que la espalda se arquee al subir el peso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Elevación frontal



Objetivo

Fortalecer la parte anterior del hombro para elevar objetos hacia adelante con seguridad.

Indicaciones

- Sube las mancuernas al frente hasta la altura de los hombros.
- Mantén una ligera flexión en los codos durante el recorrido.
- Controla el descenso sin dejar caer el peso.

Precauciones

- No superes la altura de los hombros al elevar.
- Evita arquear la espalda para impulsar el peso.
- Detente si aparece molestia en la articulación del hombro.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y la espalda recta.
2. Toma una mancuerna en cada mano frente a los muslos con las palmas hacia el cuerpo.
3. Eleva ambos brazos al frente hasta la altura de los hombros.
4. Haz una pausa breve manteniendo los brazos casi extendidos.
5. Baja las mancuernas lentamente hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen activo para que el tronco no se balancee al subir el peso.

Mancuernas: hombros

Nivel: Intermedio

Elevación lateral



Objetivo

Trabajar la parte media del hombro para mejorar la fuerza al abrir los brazos.

Indicaciones

- Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
- Conserva una leve flexión en los codos.
- Baja con control resistiendo la bajada.

Precauciones

- No levantes los brazos por encima de los hombros.
- Evita encoger el cuello al elevar el peso.
- Usa cargas livianas para cuidar la articulación.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los brazos a los costados y las palmas hacia el cuerpo.
2. Toma una mancuerna en cada mano con los codos levemente flexionados.
3. Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
4. Mantén la posición un instante sin encoger los hombros.
5. Baja los brazos despacio hasta el punto de partida.

Consejo del terapeuta: Imagina que vas vertiendo agua con las manos para no elevar demasiado los codos.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: hombros

Nivel: Avanzado

Press de hombros



Objetivo

Fortalecer los hombros y los brazos para alcanzar y guardar objetos en alturas.

Indicaciones

- Comienza con las mancuernas a la altura de las orejas.
- Empuja el peso hacia arriba sin bloquear los codos por completo.
- Baja de forma controlada hasta la posición inicial.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para dar apoyo a la espalda.
- Evita si tienes limitaciones importantes de hombro.
- No arquees la zona lumbar al empujar hacia arriba.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies firmes en el piso.
2. Sube las mancuernas hasta la altura de las orejas con las palmas al frente.
3. Empuja el peso hacia arriba extendiendo los brazos sin bloquear los codos.
4. Haz una pausa breve con los brazos casi extendidos.
5. Baja las mancuernas con control hasta la altura de las orejas.

Consejo del terapeuta: Exhala mientras empujas hacia arriba para acompañar el esfuerzo con la respiración.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Encogimiento de hombros



Objetivo

Fortalecer el trapecio para aliviar la tensión y mejorar la postura de los hombros.

Indicaciones

- Deja los brazos relajados con las mancuernas a los costados.
- Eleva los hombros hacia las orejas de forma controlada.
- Baja los hombros lentamente hasta relajarlos.

Precauciones

- No gires los hombros en círculos con peso.
- Evita tensar el cuello durante el movimiento.
- Detente si sientes rigidez en la nuca.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los brazos extendidos a los lados sosteniendo las mancuernas.
2. Mantén los brazos rectos y relajados sin flexionar los codos.
3. Eleva los hombros llevándolos hacia las orejas.
4. Haz una pausa breve arriba apretando el trapecio.
5. Baja los hombros despacio hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Después de terminar, mueve suavemente el cuello de lado a lado para relajar la zona.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Remo al mentón



Objetivo

Trabajar hombros y parte alta de la espalda para mejorar la fuerza de tirón.

Indicaciones

- Sube las mancuernas cerca del cuerpo hasta la altura del pecho.
- Lleva los codos hacia arriba y afuera al elevar.
- Mantén las mancuernas próximas al torso durante el recorrido.

Precauciones

- No subas los codos por encima de los hombros.
- Evita el ejercicio si tienes molestias de hombro.
- Usa poco peso para respetar la articulación.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con las mancuernas apoyadas frente a los muslos.
2. Toma las mancuernas con las palmas hacia el cuerpo, casi juntas.
3. Sube el peso cerca del torso llevando los codos hacia arriba.
4. Detente cuando las manos lleguen a la altura del pecho.
5. Baja las mancuernas de forma lenta y controlada.

Consejo del terapeuta:
Guía el movimiento con los codos, no con las manos, para proteger los hombros.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: hombros

Nivel: Intermedio

Rotación externa



Objetivo

Fortalecer el manguito rotador para dar estabilidad y salud al hombro.

Indicaciones

- Mantén el codo pegado al costado y flexionado a noventa grados.
- Gira el antebrazo hacia afuera de manera lenta.
- Regresa con control sin soltar la tensión.

Precauciones

- Usa un peso muy liviano en este ejercicio de precisión.
- No separes el codo del cuerpo al girar.
- Detente si sientes pinchazos en el hombro.

Materiales

Una mancuerna muy liviana.

Paso a paso



1. Ponte de pie o siéntate con el codo pegado al costado del cuerpo.
2. Flexiona el codo a noventa grados con el antebrazo hacia adelante.
3. Toma la mancuerna con la palma hacia el ombligo.
4. Gira el antebrazo hacia afuera manteniendo el codo fijo.
5. Vuelve despacio al centro y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta: Coloca una toalla enrollada entre el codo y el costado para mantenerlo pegado.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Vuelo posterior



Objetivo

Fortalecer la parte posterior del hombro y la espalda alta para mejorar la postura.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
- Abre los brazos hacia los lados juntando los omóplatos.
- Baja el peso con control sin dejarlo caer.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Apóyate en una silla si necesitas estabilidad.
- Usa cargas livianas para cuidar los hombros.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla firme

Paso a paso



1 Siéntate en el borde de una silla con los pies bien plantados.

2 Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.

3 Deja los brazos colgando con las palmas enfrentadas.

4 Abre los brazos hacia los lados juntando los omóplatos.

5 Baja las mancuernas despacio hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Imagina que aprietas una hoja de papel entre los omóplatos al abrir los brazos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Press Arnold



Objetivo

Trabajar el hombro en todo su rango combinando rotación y empuja hacia arriba.

Indicaciones

- Comienza con las palmas mirando hacia ti a la altura del pecho.
- Rota las muñecas mientras empujas el peso hacia arriba.
- Invierte el giro al bajar de forma controlada.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para mayor seguridad.
- Evita si tienes molestias o rigidez en los hombros.
- Usa un peso liviano por la complejidad del movimiento.

Materiales

Un par de mancuernas livianas

Una silla con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y las mancuernas frente al pecho.
2. Comienza con las palmas mirando hacia tu cara y los codos flexionados.
3. Empuja las mancuernas hacia arriba girando las palmas hacia afuera.
4. Termina con los brazos casi extendidos y las palmas al frente.
5. Baja invirtiendo el giro hasta volver frente al pecho.

Consejo del terapeuta: Practica primero el giro sin peso para dominar la coordinación del movimiento.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Elevación en diagonal



Objetivo

Fortalecer el hombro en un patrón diagonal similar a muchos gestos cotidianos.

Indicaciones

- Sube una mancuerna cruzando desde *la cadera opuesta hacia arriba.*
- *Sigue una línea diagonal hasta la altura del hombro.*
- Baja siguiendo el mismo recorrido con control.

Precauciones

- No superes la altura del hombro al elevar.
- Mantén el tronco firme sin rotar de más.
- Usa poco peso para cuidar la articulación.

Materiales

Una mancuerna liviana.

Paso a paso



1. Ponte de pie con una mancuerna sostenida frente a la cadera.
2. Cruza ligeramente la mano hacia el lado opuesto del cuerpo.
3. Eleva el brazo en diagonal hacia arriba y afuera.
4. Detente a la altura del hombro con el brazo casi extendido.
5. Baja siguiendo la misma línea y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta:
Piensa en dibujar una banda cruzada de un lado al otro para guiar la diagonal.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Círculos de hombro



Objetivo

Mejorar la movilidad del hombro y activar la articulación de forma suave.

Indicaciones

- Dibuja círculos pequeños con los brazos apenas separados del cuerpo.
- Mantén el movimiento lento y controlado en todo momento.
- Alterna círculos hacia adelante y hacia atrás.

Precauciones

- Usa mancuernas muy livianas o realízalo sin peso al inicio.
- No hagas círculos amplios ni rápidos.
- Detente si sientes chasquidos dolorosos.

Materiales

Un par de mancuernas muy livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los brazos ligeramente separados del cuerpo.
2. Toma una mancuerna liviana en cada mano con las palmas hacia el cuerpo.
3. Dibuja círculos pequeños hacia adelante con ambos brazos.
4. Realiza varios círculos y luego invierte la dirección hacia atrás.
5. Mantén el ritmo lento y los hombros relajados.

Consejo del terapeuta: Usa este ejercicio como calentamiento antes de trabajar los hombros con más peso.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Intermedio

Sentadilla con peso



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos para levantarse de la silla con más facilidad.

Indicaciones

- Baja las caderas como si fueras a sentarte en una silla.
- Mantén las rodillas alineadas con la punta de los pies.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta de los pies.
- Usa cargas livianas y detente si duelen las rodillas.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una silla con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén una mancuerna en cada mano a los costados del cuerpo.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Desciende hasta rozar la silla manteniendo la espalda recta.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: Mantén el pecho erguido y la mirada al f
para cuidar la postura de la espalda.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Zancada asistida



Objetivo

Mejorar la fuerza y el equilibrio de las piernas trabajando una a la vez.

Indicaciones

- Avanza un paso y baja la rodilla trasera hacia el piso.
- Mantén el tronco erguido durante el descenso.
- Empuja con la pierna delantera para regresar.

Precauciones

- Apóyate en una silla o pared para no perder el equilibrio.
- No dejes que la rodilla delantera pase la punta del pie.
- Reduce el rango si sientes inestabilidad.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla con una mano apoyada en el respaldo.
2. Sostén una mancuerna en la mano libre a un costado.
3. Da un paso al frente con una pierna manteniendo el tronco erguido.
4. Baja la rodilla trasera hacia el piso sin tocarlo.
5. Empuja con la pierna delantera para volver y repite por lado.

Consejo del terapeuta: Comienza con pasos cortos y ve ampliando la zancada a medida que ganes confianza.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Elevación de talones



Objetivo

Fortalecer los gemelos para mejorar el equilibrio y el impulso al caminar.

Indicaciones

- Sube sobre las puntas de los pies de forma controlada.
- Mantén el cuerpo erguido y estable durante el ascenso.
- Baja los talones despacio hasta el piso.

Precauciones

- Apóyate en una silla o pared para mayor estabilidad.
- No hagas rebotes rápidos al subir y bajar.
- Usa poco peso si el equilibrio es un desafío.

Materiales



Un par de mancuernas livianas



Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla sosteniendo una mancuerna en cada mano.
2. Apoya una mano en el respaldo si necesitas más equilibrio.
3. Eleva los talones subiendo sobre las puntas de los pies.
4. Haz una pausa breve arriba manteniendo la estabilidad.
5. Baja los talones lentamente hasta apoyar todo el pie.

Consejo del terapeuta: Mira un punto fijo al frente para mantener el equilibrio mientras subes.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Peso muerto suave



Objetivo

Fortalecer la parte posterior de las piernas y la espalda baja de forma segura.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante desde las caderas, no desde la cintura.
- Mantén la espalda recta y las rodillas apenas flexionadas.
- Sube apretando los glúteos para volver a la vertical.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Baja solo hasta donde puedas mantener la espalda recta.
- Usa cargas livianas para proteger la zona lumbar.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una mancuerna en cada mano.
2. Mantén las mancuernas cerca de los muslos con las palmas hacia el cuerpo.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando las caderas hacia atrás.
4. Baja las mancuernas por delante de las piernas con la espalda recta.
5. Sube apretando los glúteos hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta: Imagina que cierras una puerta con los glúteos al volver a la posición vertical.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Sentadilla a silla



Objetivo

Practicar el gesto de sentarse y levantarse con fuerza y control añadiendo carga ligera.

Indicaciones

- Baja hasta rozar la silla sin dejarte caer sobre ella.
- Controla el descenso durante todo el recorrido.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Usa una silla estable y sin ruedas.
- No te desplomes sobre el asiento al bajar.
- Comienza sin peso si recién empiezas.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie de espaldas a una silla con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén una mancuerna liviana en cada mano a los costados.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Toca apenas el asiento con los glúteos sin sentarte del todo.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta:
Controlar el descenso es tan importante como la subida para fortalecer las piernas.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Paso lateral



Objetivo

Trabajar la cara interna y externa de las piernas para mejorar la estabilidad lateral.

Indicaciones

- Da un paso amplio hacia el costado flexionando esa rodilla.
- Mantén el tronco erguido durante el desplazamiento.
- Empuja para volver al centro con control.

Precauciones

- Asegúrate de tener espacio libre a los lados.
- No dejes que la rodilla se venza hacia adentro.
- Usa poco peso para mantener el equilibrio.

Materiales

Un par de mancuernas livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies juntos y una mancuerna en cada mano.
2. Da un paso amplio hacia un costado con una pierna.
3. Flexiona esa rodilla bajando las caderas mientras la otra pierna queda estirada.
4. Empuja con la pierna flexionada para volver al centro.
5. Repite hacia el otro lado alternando las piernas.

Consejo del terapeuta: Mantén la punta de los pies mirando al frente durante todo el paso lateral.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Elevación de rodilla



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera para levantar mejor la pierna al caminar o subir escalones.

Indicaciones

- Sube la rodilla hacia el pecho de forma controlada.
- Mantén el tronco erguido sin inclinarte hacia atrás.
- Baja el pie despacio hasta el piso.

Precauciones

- Apóyate en una silla para conservar el equilibrio.
- No balancees la pierna con impulso.
- Reduce la altura si sientes tirón en la cadera.

Materiales

- Un par de mancuernas livianas
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla con una mano en el respaldo.
2. Sostén una mancuerna en la mano libre a un costado.
3. Eleva una rodilla hacia el pecho manteniendo el tronco erguido.
4. Haz una pausa breve arriba con la rodilla flexionada.
5. Baja el pie con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Contrae el abdomen al subir la rodilla para dar mayor estabilidad al tronco.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Puente con peso



Objetivo

Fortalecer glúteos y espalda baja añadiendo una carga suave sobre la cadera.

Indicaciones

- Eleva la cadera apretando los glúteos hasta alinear el cuerpo.
- Mantén una mancuerna apoyada sobre la pelvis con las manos.
- Baja la cadera despacio sin dejarla caer.

Precauciones

- Realízalo sobre una superficie firme y acolchada.
- No arquees en exceso la zona lumbar al subir.
- Usa un peso liviano y sostenlo con firmeza.

Materiales



Una mancuerna liviana



Una colchoneta

Paso a paso



1 Recuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados.

2 Coloca una mancuerna sobre la pelvis sujetándola con ambas manos.

3 Aprieta los glúteos y eleva la cadera hacia el techo.

4 Detente cuando el cuerpo forme una línea desde rodillas a hombros.

5 Baja la cadera lentamente hasta rozar el piso.

Consejo del terapeuta:
Presiona los talones contra el piso para activar mejor los glúteos al subir.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Marcha con peso



Objetivo

Activar la circulación y trabajar la resistencia de las piernas de forma continua.

Indicaciones

- Marcha en el lugar elevando las rodillas de manera cómoda.
- Mantén un ritmo constante y controlado.
- Balancea los brazos de forma natural con las mancuernas.

Precauciones

- Ten una silla cerca por si necesitas apoyo.
- No eleves las rodillas más allá de lo cómodo.
- Detente si te falta el aire o te mareas.

Materiales

Un par de mancuernas muy livianas.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una mancuerna en cada mano.
2. Comienza a marchar en el lugar elevando una rodilla a la vez.
3. Acompaña el movimiento con un balanceo natural de los brazos.
4. Mantén un ritmo parejo durante el tiempo indicado.
5. Reduce el ritmo de forma gradual antes de detenerte.

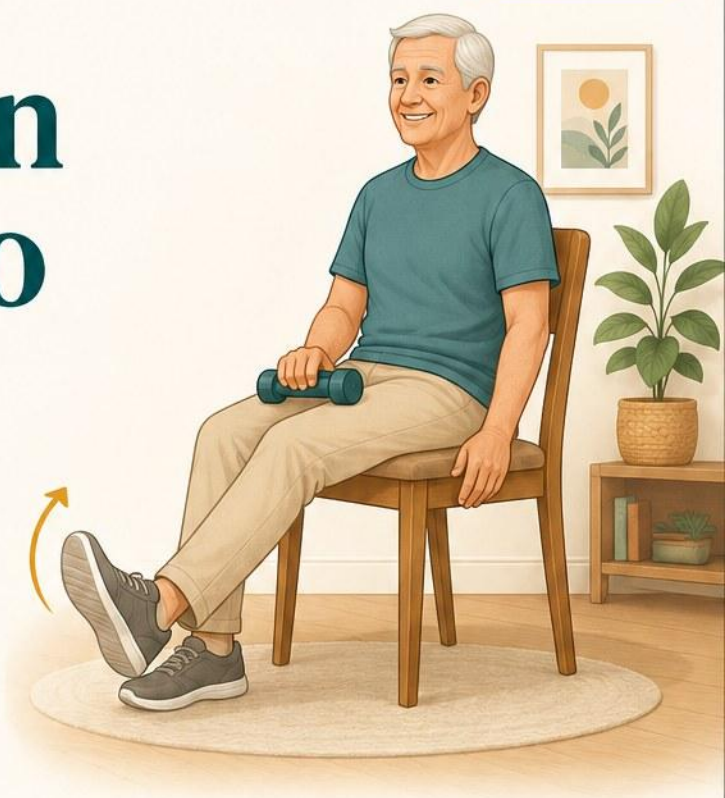
Consejo del terapeuta: Respira de forma regular y detente si sientes fatiga para retomar cuando estés listo.

PLENI ACTIVA

Mancuernas: piernas

Nivel: Todos

Extensión de tobillo



Objetivo

Fortalecer y movilizar el tobillo para mejorar el impulso y la estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Empuja la punta del pie hacia adelante estirando el tobillo.
- Realiza el movimiento sentado con la pierna extendida.
- Regresa el pie con control hacia ti.

Precauciones

- Apoya una mancuerna liviana sobre el muslo, no sobre el pie.
- No fuerces el estiramiento si hay molestia.
- Realiza el movimiento de forma lenta y suave.

Materiales

- Una mancuerna muy liviana
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con una pierna extendida hacia adelante.
2. Apoya una mancuerna liviana sobre el muslo de esa pierna.
3. Empuja la punta del pie hacia adelante estirando el tobillo.
4. Haz una pausa breve en el punto máximo de extensión.
5. Regresa el pie hacia ti y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Combina este ejercicio con la flexión de tobillo para movilizar la articulación en ambos sentidos.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: brazos

Nivel: Todos

Curl con banda



Objetivo

Fortalecer el bíceps con una resistencia progresiva que cuida las articulaciones.

Indicaciones

- Pisa el centro de la banda con ambos pies.
- Flexiona los codos estirando la banda hacia los hombros.
- Regresa con control resistiendo la tensión.

Precauciones

- Revisa que la banda no tenga cortes antes de usarla.
- No sueltes la banda de golpe durante el ejercicio.
- Mantén los codos pegados al cuerpo.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie pisando el centro de la banda con ambos pies.
2. Toma un extremo de la banda en cada mano con las palmas al frente.
3. Mantén los codos pegados a los costados del cuerpo.
4. Flexiona los codos estirando la banda hacia los hombros.
5. Baja las manos con control resistiendo la tensión de la banda.

Consejo del terapeuta: Ajusta la resistencia acortando o alargando la banda según tu nivel de fuerza.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Apertura de pecho



Objetivo

Abrir y fortalecer el pecho y los hombros para mejorar la postura.

Indicaciones

- Sostén la banda al frente con los brazos extendidos.
- Separa las manos abriendo los brazos hacia los lados.
- Junta los omóplatos al abrir la banda.

Precauciones

- No estires la banda más allá de lo cómodo.
- Mantén los hombros bajos, lejos de las orejas.
- Regresa despacio sin soltar la tensión de golpe.

Materiales

- Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la banda al frente con ambas manos.
2. Extiende los brazos a la altura del pecho con la banda tensa.
3. Separa las manos abriendo los brazos hacia los lados.
4. Junta los omóplatos al final del movimiento.
5. Regresa las manos al centro con control.

Consejo del terapeuta: Mantén el pecho erguido durante todo el ejercicio para potenciar la apertura.

Banda elástica: brazos

Nivel: Todos

Remo con banda



Objetivo

Fortalecer la espalda y mejorar la postura tirando de la banda hacia el abdomen.

Indicaciones

- Sujeta la banda alrededor de las plantas de los pies o de un anclaje bajo.
- Tira de la banda llevando los codos hacia atrás.
- Junta los omóplatos al final del tirón.

Precauciones

- Mantén la espalda recta durante el ejercicio.
- No tires con impulso ni sacudidas.
- Regresa la banda con control.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el piso o en una silla con las piernas extendidas hacia adelante.
2. Pasa la banda alrededor de las plantas de los pies y sujeta ambos extremos.
3. Mantén la espalda recta y los brazos extendidos al frente.
4. Tira de la banda llevando los codos hacia atrás junto al torso.
5. Regresa los brazos al frente con control resistiendo la banda.

Consejo del terapeuta: Piensa en llevar los codos hacia los bolsillos traseros para activar bien la espalda.

PLENI ACTIVA

Banda élástica: brazos

Nivel: Intermedio

Tríceps con banda



Objetivo

Tonificar la parte posterior del brazo estirando la banda hacia abajo.

Indicaciones

- Sostén la banda por encima con una mano fija.
- Estira el codo llevando la mano inferior hacia abajo.
- Mantén el codo pegado al costado del cuerpo.

Precauciones

- No muevas el hombro del brazo que trabaja.
- Controla el regreso de la banda hacia arriba.
- Usa una tensión moderada para cuidar el codo.

Materiales



Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie y sujeta un extremo de la banda con una mano a la altura del pecho.
2. Toma el otro extremo con la mano inferior, codo pegado al costado.
3. Mantén fija la mano de arriba como punto de anclaje.
4. Estira el codo llevando la mano inferior hacia abajo.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta: Concentra el esfuerzo en el brazo que baja, sin ayudarte con el resto del cuerpo.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: brazos

Nivel: Intermedio

Elevación con banda



Objetivo

Fortalecer la parte frontal del hombro elevando los brazos al frente contra la banda.

Indicaciones

- Pisa el centro de la banda con ambos pies.
- Sube los brazos al frente hasta la altura de los hombros.
- Baja con control resistiendo la banda.

Precauciones

- No superes la altura de los hombros al subir.
- Mantén el tronco firme sin balancearte.
- Usa una resistencia liviana para cuidar los hombros.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie pisando el centro de la banda con ambos pies.
2. Toma un extremo en cada mano frente a los muslos.
3. Eleva los brazos al frente con la banda tensa.
4. Detente a la altura de los hombros con los brazos casi extendidos.
5. Baja los brazos despacio resistiendo la tensión.

Consejo del terapeuta:
Mantén una leve flexión en los codos para no sobrecargar la articulación.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: brazos

Nivel: Intermedio

Rotación con banda



Objetivo

Fortalecer los rotadores del hombro para darle estabilidad y prevenir molestias.

Indicaciones

- Mantén el codo pegado al costado y flexionado a noventa grados.
- Gira el antebrazo hacia afuera separando la banda.
- Regresa con control sin soltar la tensión.

Precauciones

- Usa una banda de baja resistencia para este movimiento fino.
- No separes el codo del cuerpo al girar.
- Detente si sientes pinchazos en el hombro.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso

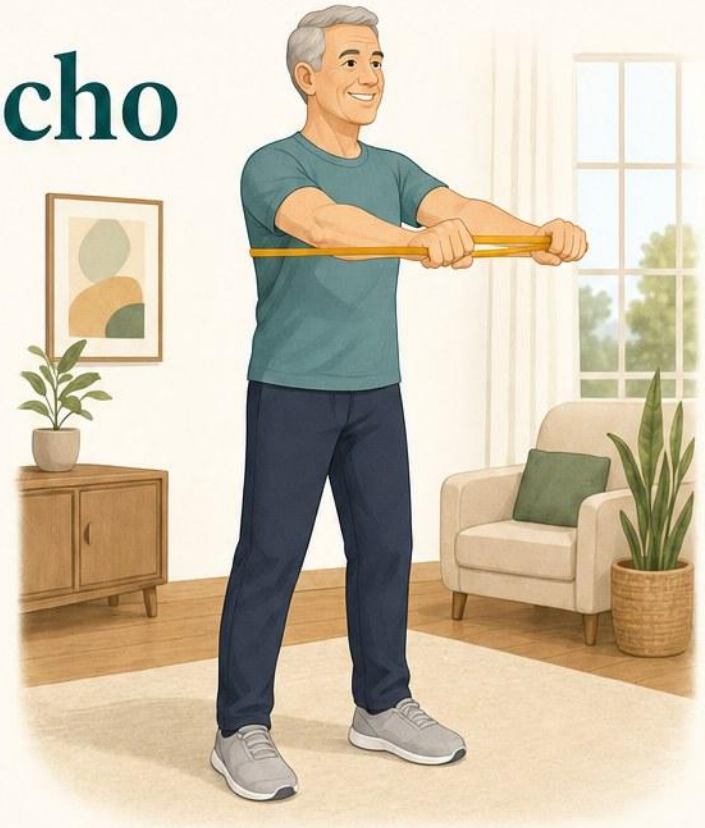


1. Ponte de pie sosteniendo la banda con ambas manos frente al abdomen.
2. Flexiona los codos a noventa grados pegados a los costados.
3. Mantén una mano fija como anclaje.
4. Gira el antebrazo del otro brazo hacia afuera separando la banda.
5. Regresa despacio al centro y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el movimiento corto y lento para que trabajen bien los rotadores del hombro.

PLENI ACTIVA

Press de pecho



Objetivo

Fortalecer el pecho y los brazos con un empuja frontal de baja carga articular.

Indicaciones

- Pasa la banda por detrás de la espalda a la altura de los omóplatos.
- Empuja las manos hacia adelante hasta extender los brazos.
- Regresa con control resistiendo la banda.

Precauciones

- Asegura la banda para que no resbale de la espalda.
- No extiendas los codos con un golpe seco.
- Mantén los hombros bajos y relajados.

Materiales

- Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie y pasa la banda por detrás de la espalda alta.
2. Toma un extremo en cada mano a la altura del pecho.
3. Mantén los codos flexionados y apuntando hacia atrás.
4. Empuja las manos hacia adelante hasta extender los brazos.
5. Regresa las manos al pecho con control.

Consejo del terapeuta: Exhala mientras empujas hacia adelan
para acompañar el esfuerzo con la respiración.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Jalón hacia abajo



Objetivo

Fortalecer la espalda y los hombros tirando de la banda desde arriba hacia abajo.

Indicaciones

- Sostén la banda tensa por encima de la cabeza.
- Baja los brazos hacia los lados separando la banda.
- Junta los omóplatos al bajar.

Precauciones

- Mantén los codos apenas flexionados durante el descenso.
- No lleves la banda por detrás de la cabeza.
- Regresa arriba con control sin soltar la tensión.

Materiales

- Una banda elástica.



Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la banda por encima de la cabeza con ambas manos.
2. Separa las manos hasta dejar la banda tensa.
3. Baja los brazos hacia los lados abriéndolos.
4. Junta los omóplatos al llegar a la altura de los hombros.
5. Sube los brazos con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Imagina que llevas los codos hacia los costados para activar bien la espalda alta.

Banda elástica: brazos

Nivel: Intermedio

Apertura posterior



Objetivo

- Fortalecer la parte posterior del hombro para equilibrar la musculatura y la postura.

Indicaciones

- Sostén la banda al frente con los brazos extendidos.
- Abre los brazos hacia los lados manteniéndolos a la altura del pecho.
- Junta los omóplatos al final del movimiento.

Precauciones

- Mantén los brazos casi rectos sin bloquear los codos.
- No encojas los hombros al abrir la banda.
- Usa una resistencia liviana para cuidar la articulación.

Materiales

- Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la banda al frente a la altura del pecho.
2. Extiende los brazos manteniendo la banda tensa.
3. Abre los brazos hacia los lados sin bajarlos.
4. Junta los omóplatos en la máxima apertura.
5. Regresa las manos al centro con control.

Consejo del terapeuta: A diferencia de la apertura de pecho, aquí el foco está en la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Muñeca con banda



Objetivo

Fortalecer la muñeca y el antebrazo para mejorar el agarra con resistencia suave.

Indicaciones

- Fija un extremo de la banda bajo el pie o una mano.
- Flexiona la muñeca hacia arriba contra la resistencia.
- Regresa con control sin soltar la tensión.

Precauciones

- Usa una banda de baja resistencia para la muñeca.
- No fuerces el rango si sientes molestia.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y apoya el antebrazo sobre el muslo con la palma hacia arriba.
2. Sujeta un extremo de la banda con la mano y pisa el otro con el pie.
3. Deja la muñeca por delante de la rodilla con la banda tensa.
4. Flexiona la muñeca subiendo la mano contra la resistencia.
5. Regresa despacio y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Mantén el antebrazo bien apoyado para que trabaje solo la muñeca.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Todos

Abducción de cadera



Objetivo

Fortalecer la cara externa de la cadera para mejorar la estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Coloca la banda alrededor de los tobillos o por encima de las rodillas.
- Abre una pierna hacia el costado contra la resistencia.
- Regresa con control sin dejar caer la pierna.

Precauciones

- Apóyate en una silla para conservar el equilibrio.
- No inclines el tronco hacia el lado contrario.
- Usa una banda de resistencia moderada.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1 Ponte de pie junto a una silla con la banda alrededor de los tobillos.

2 Apoya una mano en el respaldo para mantener el equilibrio.

3 Abre una pierna hacia el costado estirando la banda.

4 Haz una pausa breve en la máxima apertura.

5 Regresa la pierna con control y repite antes de cambiar de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco erguido y el pie apuntando al frente durante la apertura.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Extensión de rodilla



Objetivo

Fortalecer el cuádriceps para dar soporte a la rodilla y facilitar el caminar.

Indicaciones

- Ancla la banda detrás y pásala alrededor del tobillo.
- Estira la rodilla venciendo la resistencia de la banda.
- Regresa con control flexionando la rodilla.

Precauciones

- Realízalo sentado para dar apoyo a la pierna.
- No bloquees la rodilla de golpe al estirar.
- Detente si sientes dolor en la articulación.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla y ancla la banda a una pata trasera o punto fijo detrás.
2. Pasa el otro extremo de la banda alrededor del tobillo.
3. Comienza con la rodilla flexionada y la banda tensa.
4. Estira la rodilla llevando el pie hacia adelante.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el muslo apoyado en la silla para que el trabajo se concentre en la rodilla.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Flexión de rodilla



Objetivo

Fortalecer la parte posterior del muslo para equilibrar la fuerza de la pierna.

Indicaciones

- Ancla la banda al frente y pásala alrededor del tobillo.
- Lleva el talón hacia atrás flexionando la rodilla.
- Regresa con control resistiendo la banda.

Precauciones

- Apóyate en una silla para mantener el equilibrio.
- No arquees la espalda al llevar el talón atrás.
- Usa una resistencia moderada y controlada.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



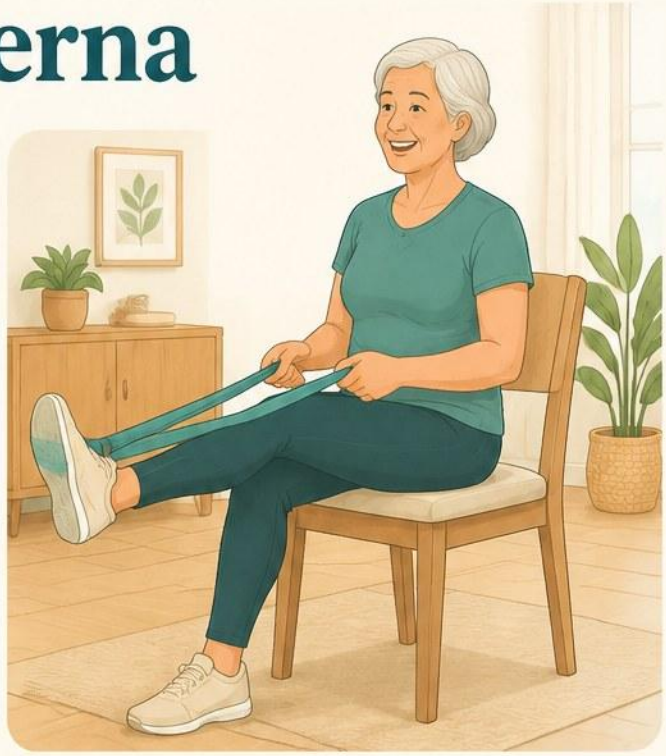
1. Ponte de pie junto a una silla con la banda anclada al frente.
2. Pasa el otro extremo alrededor del tobillo de una pierna.
3. Apoya una mano en el respaldo para estabilizarte.
4. Lleva el talón hacia los glúteos flexionando la rodilla.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén los muslos alineados sin adelantar la rodilla que trabaja.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Press de pierna



Objetivo

Fortalecer toda la pierna con un empuja similar al de levantarse de una silla.

Indicaciones

- Pasa la banda alrededor de la planta del pie sujetando los extremos.
- Empuja el pie hacia adelante estirando la pierna.
- Regresa con control flexionando la rodilla y la cadera.

Precauciones

- Mantén la espalda apoyada durante el ejercicio.
- No bloquees la rodilla al estirar la pierna.
- Sujeta bien la banda para que no resbale.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla con la espalda recta.
2. Pasa la banda alrededor de la planta de un pie y sujeta los extremos.
3. Lleva la rodilla hacia el pecho con la banda tensa.
4. Empuja el pie hacia adelante estirando la pierna.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Realiza el empuja de forma lenta para trabajar tanto la subida como la bajada.

Nivel: Intermedio

Paso lateral con banda



Objetivo

Fortalecer caderas y glúteos con desplazamientos laterales resistidos.

Indicaciones

- Coloca la banda alrededor de los tobillos.
- Da un paso al costado manteniendo la tensión en la banda.
- Junta el otro pie sin soltar la resistencia.

Precauciones

- Asegúrate de tener espacio libre a los lados.
- Mantén las rodillas apenas flexionadas y estables.
- No juntes los pies hasta tocarse para no perder tensión.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie con la banda alrededor de los tobillos y las rodillas apenas flexionadas.
2. Mantén una leve tensión en la banda con los pies separados.
3. Da un paso al costado con una pierna estirando la banda.
4. Acompaña con el otro pie sin perder la tensión.
5. Continúa hacia un lado y luego regresa hacia el otro.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco erguido y avanza con pasos cortos y controlados.

PLENI ACTIVA

Banda élástica: piernas

Nivel: Todos

Elevación de talón



Objetivo

Fortalecer los gemelos con resistencia para mejorar el equilibrio al caminar.

Indicaciones

- Pasa la banda bajo las plantas de los pies sujetando los extremos.
- Sube sobre las puntas venciendo la tensión de la banda.
- Baja los talones con control.

Precauciones

- Realízalo sentado para dar estabilidad al ejercicio.
- No hagas rebotes rápidos al subir y bajar.
- Mantén la banda bien sujeta para que no resbale.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con los pies apoyados y la espalda recta.
2. Pasa la banda bajo las plantas de ambos pies y sujeta los extremos sobre las rodillas.
3. Aplica una tensión suave tirando de la banda hacia arriba.
4. Eleva los talones subiendo sobre las puntas de los pies.
5. Baja los talones lentamente hasta apoyar todo el pie.

Consejo del terapeuta: Aumenta la tensión de la banda a medida que ganes fuerza en los gemelos.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Intermedio

Marcha resistida



Objetivo

Trabajar la resistencia y la estabilidad de la cadera marchando contra la banda.

Indicaciones

- Coloca la banda alrededor de los muslos, por encima de las rodillas.
- Marcha en el lugar elevando las rodillas contra la resistencia.
- Mantén el tronco erguido durante toda la marcha.

Precauciones

- Ten una silla cerca por si necesitas apoyo.
- No eleves las rodillas más allá de lo cómodo.
- Detente si te falta el aire o te mareas.

Materiales

Una banda elástica.

Paso a paso



1. Ponte de pie con la banda alrededor de los muslos por encima de las rodillas.
2. Separa un poco los pies para mantener una leve tensión en la banda.
3. Comienza a marchar en el lugar elevando una rodilla a la vez.
4. Vence la resistencia de la banda en cada elevación.
5. Mantén un ritmo parejo durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Contrae el abdomen para dar estabilidad al tronco mientras marchas.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Intermedio

Extensión de cadera



Objetivo

Fortalecer los glúteos llevando la pierna hacia atrás contra la banda.

Indicaciones

- Ancla la banda al frente y pásala alrededor del tobillo.
- Lleva la pierna hacia atrás manteniéndola estirada.
- Regresa con control sin arquear la espalda.

Precauciones

- Apóyate en una silla para mantener el equilibrio.
- No inclines el tronco hacia adelante en exceso.
- Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

Materiales



Una banda elástica



Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una silla con la banda anclada al frente.
2. Pasa el otro extremo alrededor del tobillo de una pierna.
3. Apoya las manos en el respaldo para estabilizarte.
4. Lleva la pierna hacia atrás manteniéndola estirada y venciendo la banda.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Aprieta el glúteo al llevar la pierna atrás para activar bien el músculo.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Todos

Flexión de tobillo



Objetivo

Fortalecer la parte frontal de la pierna para levantar el pie y prevenir tropiezos.

Indicaciones

- Ancla la banda al frente y pásala sobre el empeine del pie.
- Trae la punta del pie hacia ti contra la resistencia.
- Regresa con control estirando el tobillo.

Precauciones

- Realízalo sentado con la pierna extendida.
- Usa una banda de baja resistencia para el tobillo.
- No fuerces el rango si sientes tirón.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con una pierna extendida y la banda anclada al frente.
2. Pasa el otro extremo de la banda sobre el empeine del pie.
3. Comienza con la punta del pie apuntando hacia adelante.
4. Trae la punta del pie hacia ti flexionando el tobillo.
5. Regresa con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio ayuda a levantar bien el pie al caminar y reduce el riesgo de tropiezos.

PLENI ACTIVA

Banda elástica: piernas

Nivel: Intermedio

Sentadilla con banda



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos añadiendo resistencia al gesto de sentarse y levantarse.

Indicaciones

- Pisa el centro de la banda y sujeta los extremos a la altura de los hombros.
- Baja las caderas flexionando las rodillas contra la banda.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas se venzan hacia adentro.
- Baja solo hasta donde te sientas cómodo.

Materiales

- Una banda elástica
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie pisando el centro de la banda con ambos pies.
2. Lleva los extremos de la banda hasta la altura de los hombros.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Mantén la espalda recta y el pecho erguido en el descenso.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: La banda añade resistencia en la subida, así que empuja con firmeza desde los talones.

PLENI ACTIVA

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Apretón de pelota



Objetivo

Fortalecer la fuerza de agarra para tareas como abrir frascos o sostener objetos.

Indicaciones

- Sujeta la pelota con toda la palma y los dedos.
- Aprieta de forma firme y sostenida un instante.
- Relaja la mano por completo entre repeticiones.

Precauciones

- No aprietes hasta sentir dolor en la mano.
- Detente si aparece rigidez en los dedos.
- Alterna con periodos de descanso entre series.

Materiales

- Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con el antebrazo apoyado o relajado.
2. Coloca la pelota blanda en la palma de una mano.
3. Envuelve la pelota con todos los dedos.
4. Aprieta con firmeza y mantén la presión un instante.
5. Relaja la mano por completo y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio es ideal para hacer mientras miras televisión o descansas.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Apretón con dedos



Objetivo

Fortalecer las yemas y la fuerza fina de los dedos para tareas de precisión.

Indicaciones

- Presiona la pelota usando solo las yemas de los dedos.
- Mantén la palma algo separada de la pelota.
- Relaja los dedos entre cada presión.

Precauciones

- Usa una pelota blanda que ceda con facilidad.
- No fuerces los dedos si tienes molestias articulares.
- Trabaja de forma lenta y controlada.

Materiales



Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Sostén la pelota con la mano semiabierta.
2. Apoya solo las yemas de los dedos sobre la pelota.
3. Presiona con las yemas hundiendo ligeramente la superficie.
4. Mantén la presión un instante concentrando el esfuerzo en los dedos.
5. Relaja y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Este trabajo fino ayuda a mantener la destreza para abotonar o escribir.

Nivel: Todos

Rodar en la palma



Objetivo

Mejorar la movilidad y la coordinación de la mano rodando la pelota en la palma.

Indicaciones

- Mantén la palma abierta y hacia arriba.
- Rueda la pelota en círculos con los dedos.
- Cambia el sentido del giro a mitad del ejercicio.

Precauciones

- Realiza los giros de forma suave y lenta.
- Detente si la muñeca se cansa demasiado.
- No aprietes la pelota con fuerza al rodarla.

Materiales



Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Siéntate con el antebrazo apoyado y la palma hacia arriba.
2. Coloca la pelota blanda en el centro de la palma.
3. Rueda la pelota en círculos usando los dedos y la palma.
4. Realiza varios círculos en un sentido de forma suave.
5. Invierte la dirección y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Mantén la muñeca relajada para que el movimiento sea fluido y sin tensión.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Pinza de pulgar



Objetivo

Fortalecer el pulgar para mejorar la pinza al sujetar objetos pequeños.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre el pulgar y los demás dedos.
- Aprieta juntando el pulgar contra los dedos.
- Relaja la pinza entre cada repetición.

Precauciones

- Usa una pelota pequeña y blanda para la pinza.
- No fuerces el pulgar si tienes molestias.
- Trabaja de forma lenta y controlada.

Materiales



Una pelota blanda pequeña.

Paso a paso



1. Sostén la pelota entre el pulgar y las yemas de los otros dedos.
2. Forma una pinza con el pulgar enfrentado a los dedos.
3. Aprieta la pelota juntando el pulgar contra los dedos.
4. Mantén la presión un instante concentrando el esfuerzo en el pulgar.
5. Relaja y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Una buena pinza de pulgar facilita tareas cotidianas como girar una llave.

PLENI ACTIVA

Extensión de dedos



Objetivo

Equilibrar la fuerza de la mano trabajando la apertura y extensión de los dedos.

Indicaciones

- Envuelve la pelota con la mano cerrada.
- Estira y abre los dedos alrededor de la pelota.
- Alterna cierra y apertura de forma controlada.

Precauciones

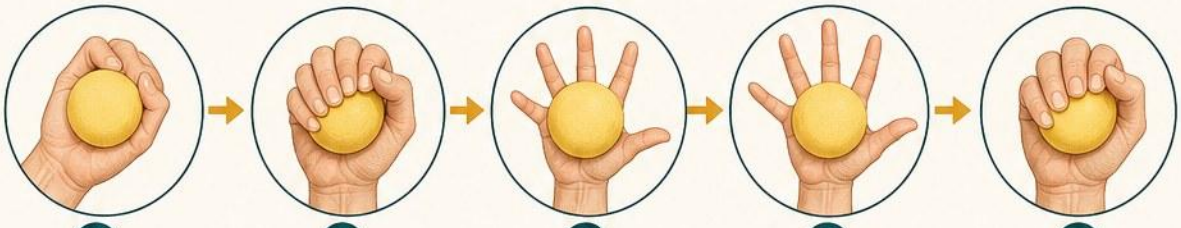
- Realiza la extensión de forma suave sin forzar.
- Detente si sientes rigidez o molestia.
- No abras los dedos con movimientos bruscos.

Materiales



Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Coloca la pelota en la palma y cierra la mano alrededor de ella.
2. Envuelve la pelota manteniendo los dedos flexionados.
3. Estira los dedos abriéndolos sobre la superficie de la pelota.
4. Extiende la mano lo más que puedas de forma cómoda.
5. Vuelve a cerrar y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Trabajar la apertura equilibra el esfuerzo de los ejercicios de agarre.

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Apretón sostenido



Objetivo

Desarrollar l a resistencia del agarra manteniendo la presión de forma prolongada.

Indicaciones

- Aprieta la pelota y sostén la presión sin soltar.
- Respira con normalidad durante el apretón sostenido.
- Relaja por completo al terminar el tiempo..

Materiales



Una pelota blanda.

Precauciones

- No contengas la respiración durante el apretón.
- Detente si aparece calambre en la mano.
- Usa una presión moderada, no máxima..

Paso a paso



1. Coloca la pelota en la palma y envuélvela con los dedos.
2. Aprieta con una presión firme pero cómoda.
3. Mantén la presión sin soltar durante el tiempo indicado.
4. Respira de forma pausada mientras sostienes el apretón.
5. Relaja la mano por completo y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Mantener el apretón trabaja la resistencia, útil para sostener bolsas o pasamanos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Rodar por la mesa



Objetivo

Movilizar la muñeca y el hombro deslizando la pelota sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la palma sobre la pelota en la mesa.
- Rueda la pelota hacia adelante y hacia atrás.
- Acompaña el movimiento con el brazo, no solo la mano.

Precauciones

- Usa una mesa firme a la altura adecuada.
- No estires el brazo más allá de lo cómodo.
- Mantén el hombro relajado durante el ejercicio.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una mesa firme

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa con la pelota apoyada sobre ella.
2. Coloca la palma de la mano sobre la pelota.
3. Rueda la pelota hacia adelante estirando el brazo suavemente.
4. Trae la pelota de regreso hacia ti flexionando el brazo.
5. Repite el deslizamiento de forma fluida antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta:
Este movimiento amplio ayuda a movilizar también el hombro además de la mano.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Presión con muñeca



Objetivo

Fortalecer la muñeca de forma estable apoyándola sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la muñeca sobre la mesa con la pelota en la palma.
- Aprieta la pelota manteniendo la muñeca quieta.
- Relaja entre cada presión.

Precauciones

- No despegues la muñeca de la superficie al apretar.
- Usa una presión moderada y controlada.
- Detente si la muñeca se molesta.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una mesa firme

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa y apoya el antebrazo sobre ella.
2. Deja la muñeca apoyada con la palma hacia arriba y la pelota encima.
3. Envuelve la pelota con los dedos manteniendo la muñeca quieta.
4. Aprieta la pelota concentrando el esfuerzo en la mano.
5. Relaja y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: El apoyo de la muñeca en la mesa da estabilidad y aísla el trabajo de la mano.

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Traspaso entre manos



Objetivo

Mejorar la coordinación y la destreza pasando la pelota de una mano a otra.

Indicaciones

- Pasa la pelota de una mano a otra frente al cuerpo.
- Mantén un ritmo constante y controlado.
- Sigue la pelota con la mirada al principio.

Precauciones

- Realízalo sentado si te sientes inseguro de pie.
- Comienza despacio y aumenta el ritmo con cuidado.
- Ten cuidado de no dejar caer la pelota sobre los pies.

Materiales

Una pelota blanda.

Paso a paso



1. Siéntate o ponte de pie con la pelota en una mano frente al cuerpo.
2. Pasa la pelota hacia la otra mano con un movimiento suave.
3. Recíbela con firmeza en la mano opuesta.
4. Devuelve la pelota a la mano inicial.
5. Continúa alternando con un ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: A medida que ganes confianza, prueba a hacerlo sin mirar la pelota.

PLENI ACTIVA

Pelota blanda: manos

Nivel: Todos

Apretón alterno



Objetivo

Trabajar el agarra de ambas manos por turnos para mantener un esfuerzo equilibrado.

Indicaciones

- Usa una pelota en cada mano y aprieta por turnos.
- Mientras una aprieta, la otra descansa relajada.
- Mantén un ritmo alterno y constante.

Precauciones

- No aprietes hasta el punto de dolor.
- Detente si una mano se fatiga demasiado.
- Usa pelotas de resistencia cómoda.

Materiales

Dos pelotas blandas.

Paso a paso



1. Sostén una pelota blanda en cada mano.
2. Aprieta con firmeza la pelota de una mano.
3. Relaja esa mano mientras aprietas la pelota de la otra.
4. Continúa alternando la presión de una mano a la otra.
5. Mantén un ritmo parejo durante toda la serie.

Consejo del terapeuta: Alternar las manos permite trabajar más tiempo sin fatigar en exceso una sola.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Presión entre rodillas



Objetivo

Fortalecer la cara interna de los muslos para dar estabilidad a las caderas.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre las rodillas estando sentado.
- Aprieta juntando las rodillas contra la pelota.
- Relaja entre cada repetición.

Precauciones

- No contengas la respiración al apretar.
- Usa una pelota que quepa cómoda entre las rodillas.
- Detente si sientes molestia en la cadera.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Coloca la pelota entre las rodillas.
3. Aprieta juntando las rodillas contra la pelota.
4. Mantén la presión un instante sin contener la respiración.
5. Relaja las piernas y repite el apretón.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio se puede hacer de forma discreta mientras estás sentado leyendo.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Elevación con pelota



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera y el abdomen sujetando la pelota con las piernas.

Indicaciones

- Sujeta la pelota entre los tobillos o las pantorrillas.
- Eleva las piernas de forma controlada.
- Baja despacio sin dejar caer las piernas.

Precauciones

- Realízalo sentado con apoyo en la silla.
- No eleves las piernas más allá de lo cómodo.
- Detente si sientes tirón en la espalda baja.

Materiales



Una pelota blanda



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla sujetándote de los costados.
2. Coloca la pelota entre los tobillos.
3. Extiende ligeramente las piernas al frente sujetando la pelota.
4. Eleva las piernas unos centímetros manteniendo la pelota firme.
5. Baja las piernas con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén la espalda apoyada para proteger la zona lumbar durante la elevación.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Rodar bajo el pie



Objetivo

Movilizar el tobillo y estimular la planta del pie rodando la pelota sentado.

Indicaciones

- Apoya la planta del pie sobre la pelota en el piso.
- Rueda la pelota hacia adelante y hacia atrás.
- Aplica una presión suave y cómoda.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor seguridad.
- No apliques demasiado peso sobre la pelota.
- Detente si sientes molestia en la planta.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Coloca la pelota bajo la planta de un pie.
3. Rueda la pelota hacia adelante estirando el pie.
4. Trae la pelota de regreso rodándola hacia el talón.
5. Repite el movimiento antes de cambiar de pie.

Consejo del terapeuta: Estimular la planta del pie ayuda a mejorar la sensación de apoyo al caminar.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Giro de tronco



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna y trabajar la cintura sosteniendo la pelota.

Indicaciones

- Sostén la pelota frente al pecho con ambas manos.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la pelota frente al pecho con ambas manos.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: Fija la mirada al frente entre giros para mantener el cuello alineado.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Presión contra pared



Objetivo

Fortalecer la espalda baja y el abdomen presionando la pelota contra la pared.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre la zona lumbar y la pared.
- Presiona hacia atrás activando el abdomen.
- Relaja entre cada presión.

Precauciones

- Usa una pared firme y despejada.
- No arquees la espalda al presionar.
- Detente si sientes molestia en la columna.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una pared

Paso a paso



1. Ponte de pie de espaldas a la pared con los pies algo adelantados.
2. Coloca la pelota entre la parte baja de la espalda y la pared.
3. Presiona la zona lumbar hacia atrás contra la pelota.
4. Mantén la presión un instante activando el abdomen.
5. Relaja y repite el apretón.

Consejo del terapeuta:
Contrae suavemente el abdomen al presionar para proteger la zona lumbar.

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Rodilla con pelota



Objetivo

Fortalecer los flexores de la cadera sujetando la pelota tras la rodilla.

Indicaciones

- Coloca la pelota detrás de la rodilla flexionada.
- Sube la rodilla hacia el pecho apretando la pelota.
- Baja el pie con control.

Precauciones

- Apóyate en la silla para mantener el equilibrio.
- No balancees la pierna con impulso.
- Detente si la pelota molesta detrás de la rodilla.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla sujetándote de los costados.
2. Coloca la pelota detrás de una rodilla flexionada.
3. Aprieta la pelota juntando el muslo y la pantorrilla.
4. Eleva la rodilla hacia el pecho manteniendo la pelota firme.
5. Baja el pie con control y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta: Aprieta suavemente la pelota mientras subes la rodilla para activar más la pierna.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Pelota al frente



Objetivo

Trabajar los hombros y el abdomen extendiendo los brazos con la pelota al frente.

Indicaciones

- Sostén la pelota con ambas manos frente al pecho.
- Extiende los brazos llevando la pelota al frente.
- Regresa con control hacia el pecho.

Precauciones

- Mantén los hombros bajos y relajados.
- No arquees la espalda al extender los brazos.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la pelota con ambas manos frente al pecho.
3. Extiende los brazos llevando la pelota al frente a la altura de los hombros.
4. Haz una pausa breve con los brazos casi extendidos.
5. Regresa la pelota hacia el pecho con control.

Consejo del terapeuta: Contrae suavemente el abdomen al extender los brazos para estabilizar el tronco.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Inclinación lateral



Objetivo

Trabajar los músculos de la cintura inclinando el tronco con la pelota en alto.

Indicaciones

- Sostén la pelota por encima de la cabeza con ambas manos.
- Inclina el tronco hacia un lado de forma controlada.
- Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la cadera estable durante la inclinación.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales



Una pelota blanda



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la pelota por encima de la cabeza con los brazos extendidos.
3. Inclina el tronco hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Inclina hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: Imagina que te deslizas entre dos paredes para inclinarte solo hacia el costado.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Todos

Presión de tobillos



Objetivo

Fortalecer la parte interna de las piernas sujetando la pelota entre los tobillos.

Indicaciones

- Coloca la pelota entre los tobillos estando sentado.
- Aprieta juntando los tobillos contra la pelota.
- Mantén la presión sin contener la respiración.

Precauciones

- Realízalo sentado con la espalda apoyada.
- No eleves las piernas si sientes molestia lumbar.
- Usa una presión moderada y cómoda.

Materiales

- Una pelota blanda
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda apoyada y los pies al frente.
2. Coloca la pelota entre los tobillos.
3. Aprieta juntando los tobillos contra la pelota.
4. Mantén la presión durante el tiempo indicado respirando con normalidad.
5. Relaja las piernas por completo.

Consejo del terapeuta: Concentra la presión en la parte interna de las piernas sin tensar los hombros.

PLENI ACTIVA

Pelota: piernas y core

Nivel: Intermedio

Abdominal asistido



Objetivo

Activar el abdomen de forma suave acercando la pelota a las rodillas sentado.

Indicaciones

- Sostén la pelota frente al abdomen con ambas manos.
- Acerca la pelota hacia las rodillas redondeando ligeramente la espalda.
- Regresa con control a la posición erguida.

Precauciones

- Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.
- No fuerces la flexión del tronco.
- Detente si sientes molestia en la espalda.

Materiales



Una pelota blanda



Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de una silla con los pies bien apoyados.
2. Sostén la pelota frente al abdomen con ambas manos.
3. Contrae el abdomen acercando la pelota hacia las rodillas.
4. Redondea ligeramente la espalda sin perder el control.
5. Regresa a la posición erguida y repite.

Consejo del terapeuta: Exhala al acercar la pelota a las rodillas para activar mejor el abdomen.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de pierna



Objetivo

Estirar la parte posterior de la pierna para mejorar la flexibilidad al caminar.

Indicaciones

- Pasa la toalla por la planta del pie sujetando los extremos.
- Tracciona suavemente acercando la punta del pie hacia ti.
- Mantén la pierna estirada sin bloquear la rodilla.

Precauciones

- No tires con fuerza brusca de la toalla.
- Detente cuando sientas un estiramiento cómodo, no dolor.
- Mantén la espalda apoyada durante el estiramiento.

Materiales



Una toalla



Una colchoneta

Paso a paso



1. Recuéstate boca arriba con una pierna extendida hacia el techo.
2. Pasa la toalla por la planta de ese pie y sujeta ambos extremos.
3. Estira la pierna hacia arriba lo más cómodo posible.
4. Tracciona suavemente la toalla acercando la punta del pie hacia ti.
5. Mantén el estiramiento y repite antes de cambiar de pierna.

Consejo del terapeuta:

Respira profundo y relaja el músculo para ganar unos centím de estiramiento.

Toalla: estiramientos

Nivel: Intermedio

Apertura de hombros



Objetivo

Mejorar la movilidad de los hombros abriendo los brazos con la toalla por detrás.

Indicaciones

- Sostén la toalla con ambas manos separadas por delante.
- Lleva la toalla por encima y detrás de la cabeza.
- Mantén los brazos estirados durante el recorrido.

Precauciones

- Separa bien las manos para no forzar los hombros.
- No fuerces si sientes tensión excesiva.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales

Una toalla larga.

Paso a paso



1. Ponte de pie sosteniendo la toalla al frente con las manos bien separadas.
2. Mantén los brazos estirados con la toalla tensa.
3. Eleva los brazos por encima de la cabeza.
4. Lleva la toalla suavemente hacia atrás abriendo los hombros.
5. Regresa al frente con control.

Consejo del terapeuta: Si sientes mucha tensión, separa aún màs las manos sobre la toalla.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Estiramiento de tríceps



Objetivo

Estirar la parte posterior del brazo y el hombro llevando la toalla por la espalda.

Indicaciones

- Sujeta la toalla con una mano por encima del hombro.
- Toma el otro extremo con la mano de abajo por la espalda.
- Tira suavemente hacia abajo para estirar el brazo superior.

Precauciones

- No fuerces el hombro si tienes poca movilidad.
- Tira de forma suave y progresiva.
- Detente si sientes dolor en la articulación.

Materiales



Una toalla.

Paso a paso



1. Ponte de pie y sujeta un extremo de la toalla con una mano sobre el hombro.
2. Deja caer la toalla por detrás de la espalda.
3. Toma el otro extremo con la mano de abajo por la zona lumbar.
4. Tira suavemente hacia abajo con la mano inferior para estirar el brazo de arriba.
5. Mantén el estiramiento y repite invirtiendo las manos.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuello relajado y evita encoger el hombro que trabaja arriba.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Todos

Tobillo con toalla



Objetivo

Estirar y movilizar el tobillo traccionando la punta del pie con la toalla.

Indicaciones

- Pasa la toalla alrededor de la punta del pie.
- Tira suavemente acercando la punta hacia ti.
- Mantén la pierna extendida y estable.

Precauciones

- Realízalo sentado para mayor comodidad.
- No tires con fuerza excesiva del tobillo.
- Detente si sientes calambre en la pantorrilla.

Materiales

- Una toalla
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate con una pierna extendida hacia adelante y el talón apoyado.
2. Pasa la toalla alrededor de la punta del pie.
3. Sujeta ambos extremos de la toalla con las manos.
4. Tira suavemente acercando la punta del pie hacia ti.
5. Mantén el estiramiento y repite antes de cambiar de pie.

Consejo del terapeuta: Este estiramiento ayuda a mantener la flexibilidad del tobillo para caminar mejor.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Intermedio

Estiramiento lateral



Objetivo

Estirar los músculos de la cintura inclinando el tronco con la toalla en alto.

Indicaciones

- Sostén la toalla tensa por encima de la cabeza.
- Inclina el tronco hacia un lado de forma controlada.
- Mantén los brazos estirados durante la inclinación.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la cadera estable sin desplazarla.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales

Una toalla

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén la toalla tensa por encima de la cabeza con las manos separadas.
3. Inclina el tronco hacia un lado manteniendo los brazos estirados.
4. Siente el estiramiento en el costado del cuerpo.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén la toalla tensa para guiar el movi y estirar todo el costado.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Intermedio

Torsión con toalla



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna girando el torso con la toalla tensa al frente.

Indicaciones

- Sostén la toalla tensa con los brazos extendidos al frente.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

Una toalla

Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la toalla tensa con los brazos extendidos al frente.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: La toalla tensa te ayuda a mantener los brazos alineados durante la torsión.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de espalda



Objetivo

Estirar la espalda alta y los hombros extendiendo la toalla hacia adelante.

Indicaciones

- Sostén la toalla con ambas manos frente al pecho.
- Estira los brazos hacia adelante redondeando la espalda alta.
- Deja caer la cabeza suavemente entre los brazos.

Precauciones

- No fuerces la curva de la espalda.
- Realiza el estiramiento de forma suave.
- Detente si sientes molestia en la columna.

Materiales

- Una toalla
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con los pies bien apoyados.
2. Sostén la toalla con ambas manos frente al pecho.
3. Estira los brazos hacia adelante alejando la toalla del cuerpo.
4. Redondea suavemente la espalda alta separando los omóplatos.
5. Mantén el estiramiento y regresa despacio a la posición erguida.

Consejo del terapeuta: Imagina que abrazas una pelota grande para redondear bien la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Toalla: estiramientos

Nivel: Todos

Deslizamiento en mesa



Objetivo

Movilizar el hombro deslizando la toalla sobre la mesa con la mano.

Indicaciones

- Apoya la mano sobre la toalla en la mesa.
- Desliza la toalla hacia adelante estirando el brazo.
- Regresa la toalla acercándola hacia ti..

Precauciones

- Usa una mesa firme a la altura adecuada.
- No estires el brazo más allá de lo cómodo.
- Mantén el hombro relajado durante el ejercicio..

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa con una toalla bajo la mano.
2. Apoya la palma sobre la toalla al borde de la mesa.
3. Desliza la toalla hacia adelante estirando el brazo y el hombro.
4. Inclina levemente el tronco para acompañar el movimiento.
5. Regresa la toalla hacia ti y repite antes de cambiar de brazo.

Consejo del terapeuta: El deslizamiento suave sobre la mesa moviliza el hombro sin cargarlo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de cuello



Objetivo

Aliviar la tensión de la nuca con un estiramiento suave guiado por la toalla.

Indicaciones

- Pasa la toalla por detrás de la cabeza sujetando los extremos.
- Baja el mentón suavemente hacia el pecho.
- Acompaña con la toalla sin tirar con fuerza.

Precauciones

- Realiza el estiramiento con mucha suavidad.
- No tires bruscamente de la cabeza.
- Detente si sientes mareo o dolor en el cuello.

Materiales

- Una toalla
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Pasa la toalla por detrás de la cabeza sujetando ambos extremos al frente.
3. Baja el mentón suavemente hacia el pecho.
4. Acompaña el movimiento con una leve tracción de la toalla.
5. Mantén el estiramiento y regresa la cabeza despacio.

Consejo del terapeuta: Realiza este estiramiento con especial suavidad, ya que el cuello es una zona delicada.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Estiramiento de muñeca



Objetivo

Estirar la muñeca y los dedos para mantener la flexibilidad de las manos.

Indicaciones

- Envuelve los dedos con la toalla sujetando el extremo.
- Tracciona suavemente hacia atrás estirando la muñeca.
- Mantén el brazo extendido y estable.

Precauciones

- Tira de forma muy suave de los dedos.
- No fuerces la muñeca si tienes molestias.
- Detente ante cualquier dolor articular.

Materiales



Una toalla.

Paso a paso



1. Extiende un brazo al frente con la palma hacia abajo.
2. Coloca la toalla sobre los dedos de esa mano.
3. Sujeta el extremo de la toalla con la otra mano.
4. Tracciona suavemente los dedos hacia atrás estirando la muñeca.
5. Mantén el estiramiento y repite antes de cambiar de mano.

Consejo del terapeuta: Este estiramiento suave alivia la tensión de manos que trabajan mucho durante el día.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Todos

Elevación con bastón



Objetivo

Mejorar la movilidad de los hombros elevando el bastón al frente con ambas manos.

Indicaciones

- Sujeta el bastón con ambas manos separadas al ancho de los hombros.
- Sube el bastón al frente hasta la altura de los hombros o algo más.
- Baja con control hasta la posición inicial..

Precauciones

- No fuerces la subida si tienes molestias de hombro.
- Mantén los brazos casi rectos sin bloquear los codos.
- Realiza el movimiento de forma lenta..

Materiales



Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón con ambas manos frente a los muslos.
3. Eleva el bastón al frente manteniendo los brazos estirados.
4. Sube hasta la altura de los hombros o un poco más si es cómodo.
5. Baja el bastón con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta:
El bastón ayuda a que ambos hombros trabajen de forma pareja y coordinada.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Rotación de tronco



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna girando el torso con el bastón sobre los hombros.

Indicaciones

- Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Detente si sientes molestia en la espalda o el cuello.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca sujetándolo con ambas manos.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta:
Contrae suavemente el abdomen para que el giro salga de la cintura y no del cuello.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Inclinación con bastón



Objetivo

Estirar los costados del cuerpo inclinando el tronco con el bastón en alto.

Indicaciones

- Sostén el bastón por encima de la cabeza con las manos separadas.
- Inclina el tronco hacia un lado de forma controlada.
- Mantén los brazos estirados durante la inclinación.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la cadera estable sin desplazarla.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sostén el bastón por encima de la cabeza con los brazos estirados.
3. Inclina el tronco hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Siente el estiramiento en el costado del cuerpo.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén los dos brazos estirados por igual para lograr una inclinación pareja.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Remo con bastón



Objetivo

Fortalecer la espalda simulando un remo con el bastón hacia el abdomen.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
- Tira del bastón hacia el abdomen llevando los codos atrás.
- Junta los omóplatos al final del tirón.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Realiza el movimiento de forma controlada.
- Detente si sientes molestia en la zona lumbar.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y las rodillas apenas flexionadas.
2. Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.
3. Sujeta el bastón con ambas manos y déjalo colgar frente a las piernas.
4. Tira del bastón hacia el abdomen llevando los codos hacia atrás.
5. Regresa con control extendiendo los brazos hacia abajo.

Consejo del terapeuta: Piensa en llevar los codos hacia atrás para activar bien los músculos de la espalda.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Intermedio

Pecho con bastón



Objetivo

Abrir el pecho y mejorar la postura llevando el bastón hacia atrás.

Indicaciones

- Sostén el bastón por detrás de la espalda con ambas manos.
- Aleja el bastón del cuerpo abriendo el pecho.
- Mantén los brazos estirados hacia atrás.

Precauciones

- No fuerces los hombros si tienes poca movilidad.
- Realiza el movimiento de forma suave.
- Detente si sientes molestia en los hombros.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



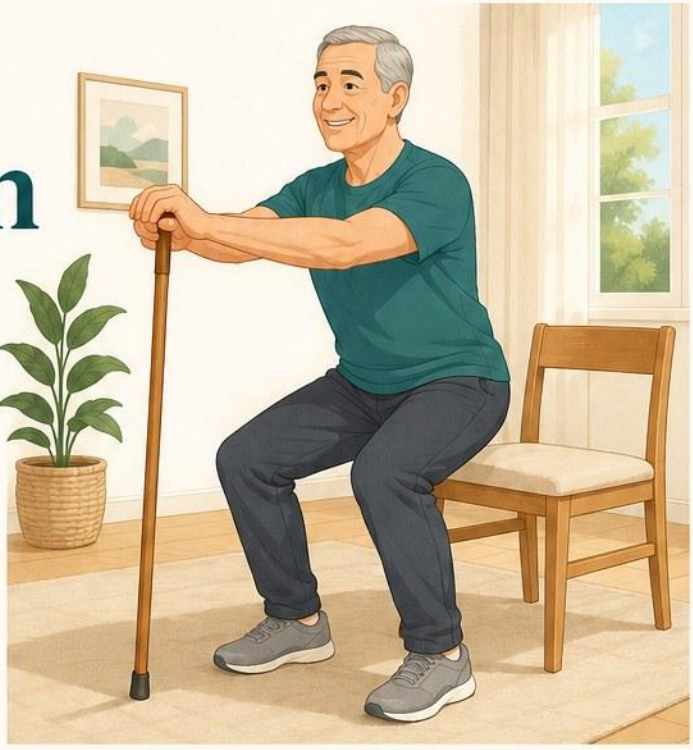
1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón por detrás de la espalda a la altura de los glúteos.
3. Mantén los brazos estirados hacia abajo y atrás.
4. Aleja el bastón del cuerpo elevando los brazos hacia atrás.
5. Siente la apertura del pecho y regresa con control.

Consejo del terapeuta: Mantén el pecho erguido y los hombros hacia atrás para potenciar la apertura.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Sentadilla con bastón



Objetivo

Fortalecer las piernas usando el bastón como guía de equilibrio al bajar.

Indicaciones

- Sostén el bastón al frente con ambas manos.
- Baja las caderas como si fueras a sentarte.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta de los pies.
- Baja solo hasta donde te sientas cómodo.

Materiales

- Un bastón o palo de escoba
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una silla detrás.
2. Sostén el bastón al frente con ambas manos a la altura del pecho.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Mantén la espalda recta y usa el bastón como referencia de equilibrio.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: El bastón al frente ayuda a mantener el equilibrio y la postura durante la sentadilla.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Todos

Círculos con bastón



Objetivo

Movilizar los hombros y el tronco dibujando círculos con el bastón horizontal.

Indicaciones

- Sostén el bastón horizontal con ambas manos al frente.
- Dibuja círculos amplios y suaves en el aire.
- Alterna el sentido de los círculos.

Precauciones

- Realiza los círculos de forma lenta y controlada.
- No hagas movimientos amplios si sientes molestia.
- Mantén los hombros relajados durante el ejercicio.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón horizontal con ambas manos frente al cuerpo.
3. Dibuja círculos suaves en el aire moviendo los brazos.
4. Realiza varios círculos en un sentido de forma controlada.
5. Invierte la dirección y repite los círculos.

Consejo del terapeuta: Comienza con círculos pequeños y agrándalos a medida que los hombros se sueltan.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Elevación sobre cabeza



Objetivo

Ganar movilidad de hombros llevando el bastón por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Sube el bastón desde el frente hasta por encima de la cabeza.
- Mantén los brazos estirados durante el recorrido.
- Baja con control hasta el punto de partida.

Precauciones

- No fuerces la elevación si tienes molestias de hombro.
- Mantén las manos bien separadas sobre el bastón.
- Realiza el movimiento de forma lenta.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta el bastón con ambas manos frente a los muslos.
3. Eleva el bastón al frente y continúa por encima de la cabeza.
4. Detente cuando los brazos estén estirados hacia arriba de forma cómoda.
5. Baja el bastón con control hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Si no llegas a subir del todo, detente donde el movimiento siga siendo cómodo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Avanzado

Paso con bastón



Objetivo

Mejorar el equilibrio y la fuerza de las piernas dando un paso con apoyo del bastón.

Indicaciones

- Apoya el bastón vertical a un costado como punto de sostén.
- Da un paso al frente y baja la rodilla trasera.
- Empuja con la pierna delantera para regresar.

Precauciones

- Asegúrate de que el bastón esté firme en el piso.
- No dejes que la rodilla delantera pase la punta del pie.
- Reduce el rango si sientes inestabilidad.

Materiales

Un bastón o palo de escoba.

Paso a paso



1. Ponte de pie apoyando el bastón vertical a un costado.
2. Sujeta el bastón con una mano como punto de apoyo.
3. Da un paso al frente con una pierna manteniendo el tronco erguido.
4. Baja la rodilla trasera hacia el piso sin tocarlo.
5. Empuja con la pierna delantera para volver y repite por lado.

Consejo del terapeuta:
Usa el bastón solo como apoyo ligero, dejando que las piernas hagan el trabajo.

PLENI ACTIVA

Bastón: movilidad

Nivel: Todos

Torsión sentado



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna girando el torso sentado con el bastón atrás.

Indicaciones

- Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro estando sentado.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

- Un bastón o palo de escoba
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Apoya el bastón sobre los hombros por detrás de la nuca.
3. Sujeta el bastón con ambas manos hacia los extremos.
4. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: La posición sentada da estabilidad y permite concentrarse en el giro de la cintura.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Curl con botella



Objetivo

Fortalecer el bíceps usando botellas con agua como peso improvisado en casa.

Indicaciones

- Sujeta una botella con agua en cada mano.
- Flexiona los codos subiendo las botellas hacia los hombros.
- Baja con control hasta extender los brazos.

Precauciones

- Ajusta la cantidad de agua según tu fuerza.
- Mantén los codos pegados al cuerpo.
- Asegúrate de que las tapas estén bien cerradas.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujeta una botella con agua en cada mano con las palmas al frente.
3. Mantén los codos pegados a los costados del cuerpo.
4. Flexiona los codos subiendo las botellas hacia los hombros.
5. Baja las botellas con control hasta extender los brazos.

Consejo del terapeuta: Las botellas de agua son una alternativa práctica cuando no tienes mancuernas en casa.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Intermedio

Lateral con botella



Objetivo

Fortalecer la parte media del hombro abriendo los brazos con las botellas.

Indicaciones

- Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
- Conserva una leve flexión en los codos.
- Baja con control resistiendo la bajada.

Precauciones

- No levantes los brazos por encima de los hombros.
- Usa botellas livianas para cuidar la articulación.
- Evita encoger el cuello al elevar.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con una botella en cada mano y los brazos a los costados.
2. Mantén los codos levemente flexionados y las palmas hacia el cuerpo.
3. Abre los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
4. Haz una pausa breve sin encoger los hombros.
5. Baja las botellas despacio hasta el punto de partida.

Consejo del terapeuta: Reduce la cantidad de agua si sientes que las botellas son demasiado pesadas.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Avanzado

Press sobre cabeza



Objetivo

Fortalecer hombros y brazos empujando las botellas por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Comienza con las botellas a la altura de las orejas.
- Empuja hacia arriba sin bloquear los codos por completo.
- Baja con control hasta la posición inicial.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para apoyar la espalda.
- No arquees la zona lumbar al empujar hacia arriba.
- Usa botellas livianas para cuidar los hombros.

Materiales

- Dos botellas con agua
- Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y una botella en cada mano.
2. Sube las botellas hasta la altura de las orejas con las palmas al frente.
3. Empuja las botellas hacia arriba extendiendo los brazos.
4. Haz una pausa breve con los brazos casi extendidos.
5. Baja las botellas con control hasta la altura de l

Consejo del terapeuta: Comienza con las botellas casi vacías y ag agua a medida que ganes fuerza.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Sentadilla con botellas



Objetivo

Fortalecer piernas y glúteos sosteniendo botellas como carga añadida.

Indicaciones

- Sostén una botella en cada mano a los costados.
- Baja las caderas como si fueras a sentarte en una silla.
- Empuja con los talones para volver a subir.

Precauciones

- Ten una silla detrás por seguridad.
- No dejes que las rodillas pasen la punta de los pies.
- Baja solo hasta donde te sientas cómodo.

Materiales

- Dos botellas con agua
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una silla detrás.
2. Sostén una botella con agua en cada mano a los costados del cuerpo.
3. Baja las caderas hacia atrás flexionando las rodillas.
4. Mantén la espalda recta y el pecho erguido en el descenso.
5. Empuja con los talones para volver a ponerte de pie.

Consejo del terapeuta: Mantén el peso repartido en toda la planta del pie para bajar con estabilidad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Remo con botella



Objetivo

Fortalecer la espalda tirando de las botellas hacia el abdomen con el tronco inclinado.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante con la espalda recta.
- Tira de las botellas hacia el abdomen llevando los codos atrás.
- Junta los omóplatos al final del tirón.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Realiza el movimiento de forma controlada.
- Detente si sientes molestia en la zona lumbar.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y las rodillas apenas flexionadas.
2. Inclina el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.
3. Deja colgar las botellas frente a las piernas con los brazos extendidos.
4. Tira de las botellas hacia el abdomen llevando los codos hacia atrás.
5. Baja las botellas con control extendiendo los brazos.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuello alineado con la espalda mirando ligeramente hacia el piso al tirar.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Todos

Talones con botellas



Objetivo

Fortalecer los gemelos con carga suave para mejorar el equilibrio al caminar.

Indicaciones

- Sostén una botella en cada mano a los costados.
- Sube sobre las puntas de los pies de forma controlada.
- Baja los talones despacio hasta el piso.

Precauciones

- Apóyate en una silla o pared para mayor estabilidad.
- No hagas rebotes rápidos al subir y bajar.
- Usa botellas livianas si el equilibrio es un desafío.

Materiales

- Dos botellas con agua
- Una silla firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a una silla con una botella en cada mano.
2. Apoya una mano en el respaldo si necesitas más equilibrio.
3. Eleva los talones subiendo sobre las puntas de los pies.
4. Haz una pausa breve arriba manteniendo la estabilidad.
5. Baja los talones lentamente hasta apoyar todo el pie.

Consejo del terapeuta: Sube y baja de forma pausada para aprovechar todo el recorrido del gemelo.

PLENI ACTIVA

Botella: rutina combinada

Nivel: Todos

Marcha con botellas



Objetivo

Activar la circulación y trabajar la resistencia de las piernas marchando con carga liviana.

Indicaciones

- Marcha en el lugar elevando las rodillas de manera cómoda.
- Mantén un ritmo constante y controlado.
- Balancea los brazos de forma natural con las botellas.

Precauciones

- Ten una silla cerca por si necesitas apoyo.
- No eleves las rodillas más allà de lo cómodo.
- Detente si te falta el aire o te mareas.

Materiales



Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una botella en cada mano.
2. Comienza a marchar en el lugar elevando una rodilla a la vez.
3. Acompaña el movimiento con un balanceo natural de los brazos.
4. Mantén un ritmo parejo durante el tiempo indicado.
5. Reduce el ritmo de forma gradual antes de detenerte.

Consejo del terapeuta: Usa botellas livianas para poder mantener la marcha durante todo el tiempo indicado.

PLENI ACTIVA

Tríceps con botella



Objetivo

Tonificar la parte posterior del brazo extendiendo la botella tras la nuca.

Indicaciones

- Sostén una botella con ambas manos detrás de la nuca.
- Estira los codos elevando la botella hacia arriba.
- Baja con control flexionando los codos.

Precauciones

- Realízalo sentado con respaldo para apoyar la espalda.
- No arquees la espalda al subir la botella.
- Usa una botella liviana que puedas controlar arriba.

Materiales

- Una botella con agua
- Una silla con respaldo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies firmes en el piso.
2. Sostén una botella con ambas manos y llévala detrás de la nuca.
3. Mantén los codos flexionados y apuntando hacia el techo.
4. Estira los codos elevando la botella por encima de la cabeza.
5. Baja despacio flexionando los codos hasta la posición inicial.

Consejo del terapeuta: Mantén el abdomen firme para evitar que la espalda se arquee al subir la botella.

Nivel: Intermedio

Giro con botella



Objetivo

Trabajar la cintura y mejorar la movilidad del tronco girando con la botella al frente.

Indicaciones

- Sostén la botella con ambas manos frente al abdomen.
- Gira el torso hacia un lado y luego al otro.
- Mantén la cadera estable durante el giro.

Precauciones

- Realiza el giro de forma lenta y controlada.
- No gires más allá de tu rango cómodo.
- Mantén la espalda recta durante el movimiento.

Materiales

- Una botella con agua
- Una silla firme

Paso a paso



1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados.
2. Sostén la botella con ambas manos frente al abdomen.
3. Gira el torso hacia un lado manteniendo la cadera quieta.
4. Regresa al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite alternando.

Consejo del terapeuta: Fija la mirada en la botella para acompañar el giro y cuidar la alineación del cuello.

PLENI ACTIVA

Peso muerto con botellas



Objetivo

Fortalecer la parte posterior de las piernas y la espalda baja con botellas de carga.

Indicaciones

- Inclina el tronco hacia adelante desde las caderas.
- Mantén la espalda recta y las rodillas apenas flexionadas.
- Sube apretando los glúteos para volver a la vertical.

Precauciones

- No redondees la espalda al inclinarte.
- Baja solo hasta donde puedas mantener la espalda recta.
- Usa botellas livianas para proteger la zona lumbar.

Materiales

Dos botellas con agua.

Paso a paso



1. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y una botella en cada mano.
2. Mantén las botellas cerca de los muslos con las palmas hacia el cuerpo.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando las caderas hacia atrás.
4. Baja las botellas por delante de las piernas con la espalda recta.
5. Sube apretando los glúteos hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta:
Mantén las botellas rozando las piernas durante todo el descenso para cuidar la espalda.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Levantarse de la cama por etapas



Objetivo

Aprender a pasar de acostado a sentado al borde de la cama con seguridad y fuerza controlada.

Indicaciones

- Gira de costado antes de intentar incorporarte.
- Empuja con el brazo de abajo mientras bajas las piernas.
- Haz una pausa sentado antes de ponerte de pie.

Precauciones

- No te levantes de golpe para evitar el mareo.
- Verifica que la cama esté frenada o firme.
- Detente si sientes vértigo y respira antes de seguir.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado, dobla las rodillas y gira hacia un costado.
2. Deja caer las piernas fuera de la cama de a poco.
3. Empuja con el codo y la mano de apoyo para incorporarte.
4. Siéntate al borde y coloca los pies firmes en el piso.
5. Respira, estabiliza el tronco y recién ahí ponte de pie.

Consejo del terapeuta: Hazlo lento y en etapas; nunca te apu cambiar de posición.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Girar en la cama con fuerza de tronco



Objetivo

Fortalecer el tronco para girar el cuerpo en la cama sin ayuda.

Indicaciones

- Dobla las rodillas antes de girar.
- Lleva primero las rodillas y luego los hombros.
- Usa los brazos como palanca suave.

Precauciones

- Evita torcer el cuello de forma brusca.
- No contengas la respiración durante el esfuerzo.
- Detente si aparece dolor en la espalda baja.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas.

2 Mira hacia el lado al que quieres girar.

3 Deja caer las rodillas juntas hacia ese lado.

4 Acompaña con el hombro para completar el giro.

5 Vuelve al centro con control y repite hacia el otro lado.

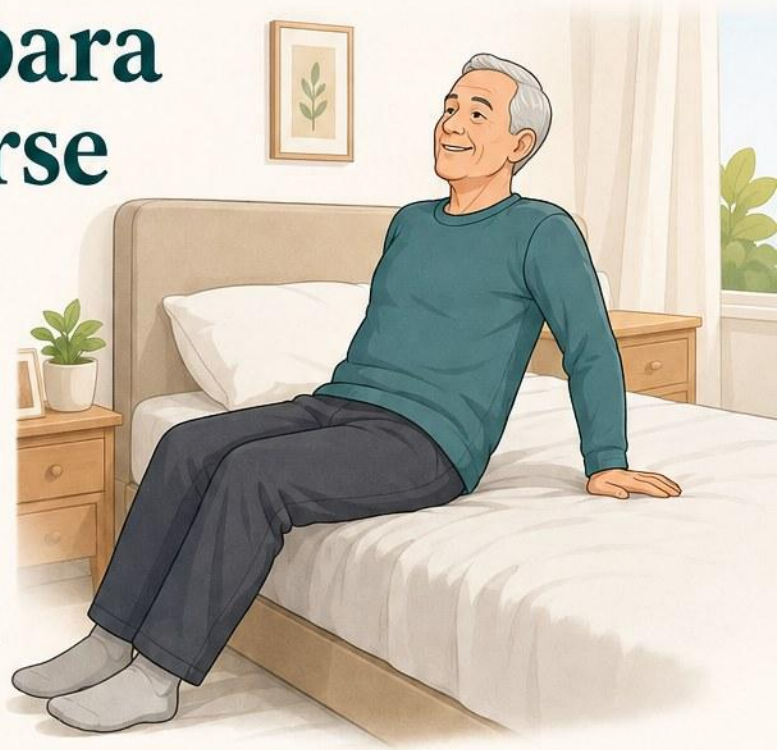
Consejo del terapeuta: Mueve rodillas y hombros como una sola pieza para proteger la columna.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Empujar para incorporarse en la cama



Objetivo

Reforzar brazos y tronco para pasar de acostado a semisentado empujando.

Indicaciones

- Apoya bien los antebrazos antes de empujar.
- Empuja de forma pareja con ambos brazos.
- Acompaña con una exhalación.

Precauciones

- No empujes solo con un hombro para no sobrecargarlo.
- Cuida no resbalar sobre las sábanas.
- Detente si sientes tirón en la muñeca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Boca arriba, apoya los codos a los costados del cuerpo.
2. Presiona los antebrazos contra el colchón.
3. Empuja para elevar el tronco hacia una posición semisentada.
4. Sostén dos segundos manteniendo el pecho abierto.
5. Baja despacio controlando el descenso.

Consejo del terapeuta:
Exhala al empujar y sube sin dar tirones.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Transferencia de cama a silla



Objetivo

Practicar el paso seguro desde el borde de la cama hacia una silla cercana.

Indicaciones

- Coloca la silla del lado de tu pierna más fuerte.
- Apóyate en los reposabrazos o en un punto firme.
- Gira con pasos pequeños, no de un solo tirón.

Precauciones

- Asegúrate de que la silla no se desliza.
- No gires con los pies quietos para no torcer la rodilla.
- Ten a alguien cerca las primeras veces.

Materiales



Silla firme con reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la cama con los pies apoyados.
2. Ubica la silla a un costado, bien cerca.
3. Ponte de pie apoyándote con las manos.
4. Da pasos cortos girando hacia la silla.
5. Baja despacio buscando el asiento con las manos.

Consejo del terapeuta: Siempre siente el asiento con la mano antes de sentarte.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Transferencia entre dos sillas



Objetivo

Entrenar el cambio de una silla a otra manteniendo el equilibrio y la fuerza.

Indicaciones

- Coloca las sillas en ángulo, no enfrentadas.
- Sujétate de un reposabrazos de cada silla si se puede.
- Mueve los pies acompañando el giro.

Precauciones

- Verifica que ambas sillas estén estables.
- No te dejes caer de golpe en la segunda silla.
- Evita girar el cuerpo con los pies fijos.

Materiales

Dos sillas firmes.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la primera silla.
2. Ponte de pie apoyándote con firmeza.
3. Da pasos cortos girando hacia la segunda silla.
4. Sitúa la parte de atrás de las piernas contra el asiento.
5. Baja controlando con las manos en los apoyos.

Consejo del terapeuta:
Gira con los pies, nunca torciendo solo la cintura.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantarse del sofá bajo



Objetivo

Ganar fuerza de piernas para incorporarte desde un asiento bajo y hundido.

Indicaciones

- Deslízate primero hasta el borde del sofá.
- Adelanta un pie un poco más que el otro.
- Impúlsate con las piernas, no solo con los brazos..

Precauciones

- No tires del respaldo hacia adelante.
- Cuida que el sofá no se mueva.
- Detente si sientes fatiga en las rodillas..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Desliza la cadera hasta el borde del asiento.
2. Lleva los pies bajo las rodillas y adelanta uno.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando la nariz sobre los pies.
4. Empuja con las piernas para elevarte.
5. Endereza el cuerpo y estabiliza antes de caminar.

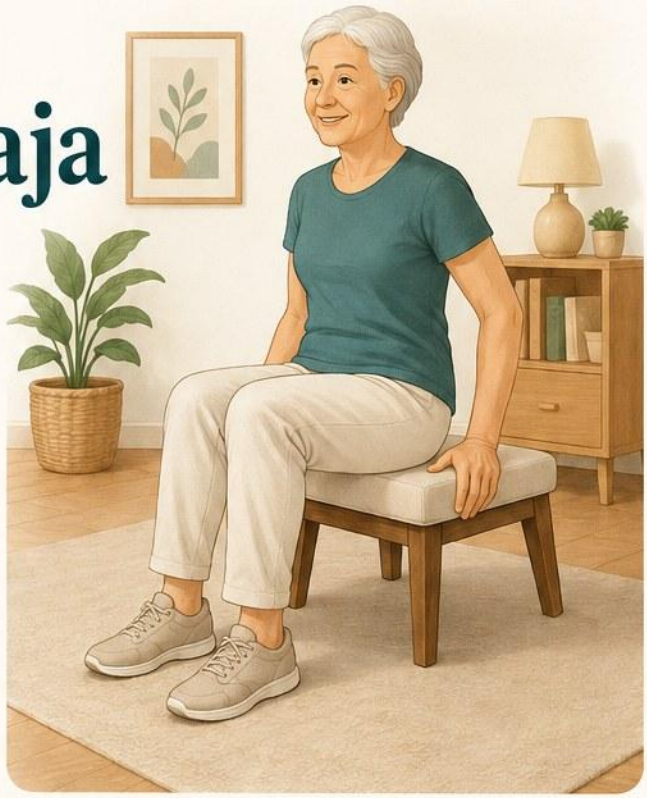
Consejo del terapeuta:
El secreto está en llevar el pecho adelante antes de subir.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sentarse en superficie baja con control



Objetivo

Controlar el descenso del cuerpo al sentarte en un asiento bajo.

Indicaciones

- Siente el borde del asiento con la parte de atrás de las piernas.
- Baja frenando con los cuádriceps.
- Usa las manos como apoyo de seguridad.

Precauciones

- Nunca te dejes caer de golpe.
- Verifica que el asiento esté firme antes de bajar.
- Detente si pierdes el control del descenso.

Materiales

Asiento bajo firme.

Paso a paso



1. Párate de espaldas al asiento, bien cerca.
2. Toca el borde con la parte de atrás de las piernas.
3. Inclina el tronco levemente hacia adelante.
4. Dobla las rodillas bajando despacio.
5. Apoya las manos y sienta el cuerpo con suavidad.

Consejo del terapeuta: Baja como si frenaras el cuerpo, no lo sueltes.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Levantarse del suelo por etapas



Objetivo

Aprender una secuencia segura para incorporarte desde el piso usando un apoyo.

Indicaciones

- Gira a cuatro apoyos antes de subir.
- Usa una silla firme como punto de apoyo.
- Sube una pierna primero para adelantar el pie.

Precauciones

- Practica solo con supervisión al inicio.
- Asegura que el apoyo no se desliza.
- Detente si sientes mareo al cambiar de nivel.

Materiales



- Silla firme.

Paso a paso



1. Desde el piso, gira hasta quedar en cuatro apoyos.
2. Coloca las manos sobre el asiento de la silla.
3. Adelanta una pierna apoyando el pie en el suelo.
4. Empuja con la pierna y los brazos para elevarte.
5. Gírate y siéntate en la silla para descansar.

Consejo del terapeuta: Memoriza la secuencia para saber levantarte con calma si alguna vez caes.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Ponerse de rodillas y levantarse



Objetivo

Fortalecer piernas y cadera pasando de arrodillado a de pie con apoyo.

Indicaciones

- Arrodíllate cerca de una silla firme.
- Adelanta un pie apoyando toda la planta.
- Empuja con la pierna adelantada al subir.

Precauciones

- Usa una superficie blanda bajo las rodillas.
- No fuerces si tienes dolor de rodilla.
- Ten un apoyo estable siempre a mano.

Materiales



Silla firme



Cojín o manta

Paso a paso



1. Colócate de rodillas frente a la silla.
2. Apoya las manos en el asiento.
3. Adelanta una pierna y planta el pie en el suelo.
4. Empuja con esa pierna para ponerte de pie.
5. Estabiliza el cuerpo antes de soltar el apoyo.

Consejo del terapeuta:
El impulso viene del pie de adelante, no de los brazos.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Subir a un banco firme



Objetivo

Entrenar la fuerza de subida usando un escalón o banco bajo y estable.

Indicaciones

- Sube apoyando toda la planta del pie.
- Sujétate de una baranda o apoyo firme.
- Sube y baja despacio, sin impulso.

Precauciones

- Verifica que el banco no resbale ni se mueve.
- Usa una altura cómoda al principio.
- Detente si te falta estabilidad.

Materiales

- Banco o escalón firme
- Apoyo o baranda

Paso a paso



1. Párate frente al banco sujeto a un apoyo.
2. Sube un pie completo sobre el banco.
3. Empuja con esa pierna para subir el cuerpo.
4. Junta el otro pie arriba con control.
5. Baja un pie a la vez de forma pausada.

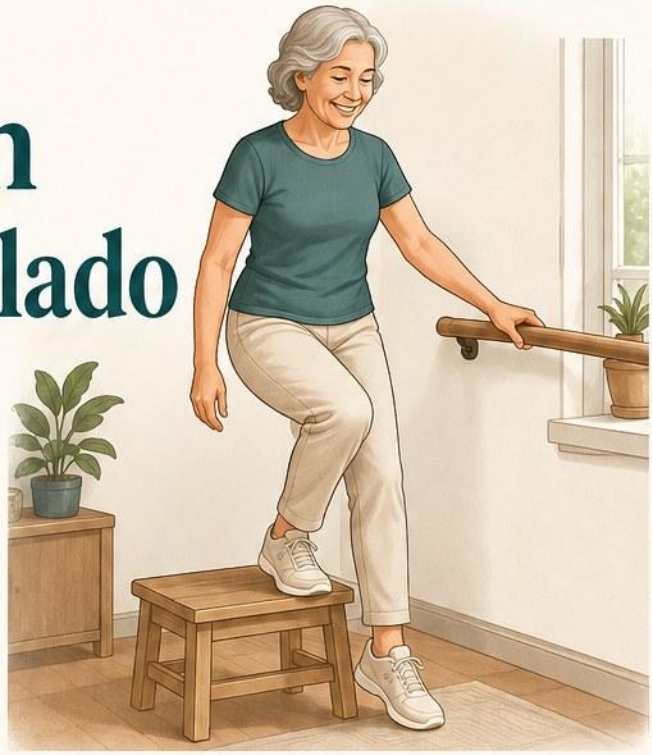
Consejo del terapeuta: Sube con la fuerza de la pierna, no dando un salto.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Bajar de un banco controlado



Objetivo

Controlar el descenso desde un escalón para proteger rodillas y equilibrio.

Indicaciones

- Baja el pie despacio buscando el piso.
- Frena el peso con la pierna de arriba.
- Mantén el apoyo de la mano hasta terminar.

Precauciones

- No te dejes caer hacia adelante.
- Mira el escalón antes de bajar.
- Evita bajar si sientes que las piernas tiemblan.

Materiales



Banco o escalón firme



Apoyo o baranda

Paso a paso



1. Párate sobre el banco sujeto al apoyo.
2. Adelanta un pie hacia el borde.
3. Baja ese pie despacio hasta tocar el piso.
4. Traslada el peso frenando con la pierna de arriba.
5. Baja el segundo pie y estabiliza el cuerpo.

Consejo del terapeuta: Bajar bien es tan importante como subir; controla cada centímetro.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Subir dos escalones seguidos



Objetivo

Encadenar la subida de escalones manteniendo ritmo, fuerza y seguridad.

Indicaciones

- Sujétate de la baranda con firmeza.
- Sube un escalón por vez apoyando toda la planta.
- Coordina la respiración con cada paso.

Precauciones

- No mires solo hacia abajo, alterna la mirada al frente.
- Detente en cada escalón si lo necesitas.
- Evita subir con las manos ocupadas.

Materiales

Escalera con baranda.

Paso a paso



1. Ubícate frente al primer escalón sujeto a la baranda.
2. Sube con la pierna más fuerte al primer peldaño.
3. Junta el otro pie en el mismo escalón.
4. Repite la secuencia para subir el segundo escalón.
5. Haz una pausa arriba antes de continuar.

Consejo del terapeuta: Sube con la pierna fuerte y baja con la más débil primero.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Bajar escalera con baranda



Objetivo

Descender escalones con control de fuerza y equilibrio usando la baranda.

Indicaciones

- Baja primero con la pierna menos fuerte.
- Frena el peso con la pierna que queda arriba.
- Mantén la mano deslizando por la baranda.

Precauciones

- Nunca bajes de espaldas al pasamanos.
- Verifica el calzado antes de bajar.
- Detente si sientes inseguridad.

Materiales

Escalera con baranda.

Paso a paso



1. Párate en el borde del escalón sujeto a la baranda.
2. Adelanta el pie de la pierna menos fuerte.
3. Bájalo despacio al escalón de abajo.
4. Traslada el peso frenando con la pierna de arriba.
5. Junta el otro pie y continúa peldaño a peldaño.

Consejo del terapeuta: Baja siempre mirando adelante y des la mano por la baranda.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Cargar una bolsa de compras



Objetivo

Entrenar el agarra y la marcha cargando una bolsa a un costado.

Indicaciones

- Toma el asa con firmeza y el brazo pegado al cuerpo.
- Mantén el tronco recto al caminar.
- Cambia de mano cada cierto tramo.

Precauciones

- No cargues más peso del que controlas.
- Evita inclinarte hacia el lado de la bolsa.
- Suelta la carga si sientes tirón en la espalda.

Materiales

Bolsa con asa y peso liviano.

Paso a paso



1. Coloca un peso liviano dentro de la bolsa.
2. Toma el asa con una mano a un costado.
3. Endereza el tronco y aprieta el abdomen.
4. Camina algunos pasos manteniendo la postura.
5. Deja la bolsa, cambia de mano y repite.

Consejo del terapeuta:
Reparte el peso cambiando de mano para no cargar siempre el mismo lado.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Caminar cargando peso a ambos lados



Objetivo

Fortalecer agarra, hombros y tronco caminando con una carga en cada mano.

Indicaciones

- Reparte un peso similar en cada mano.
- Camina con pasos parejos y tronco recto.
- Mantén los hombros abajo y hacia atrás.

Precauciones

- Empieza con pesos muy livianos.
- No encorves la espalda por la carga.
- Detente si el agarra se cansa demasiado.

Materiales



Dos botellas o bolsas de igual peso.

Paso a paso



1. Toma una carga liviana en cada mano.
2. Ponte de pie con el tronco erguido y hombros atrás.
3. Aprieta el abdomen para estabilizarte.
4. Camina despacio manteniendo la postura recta.
5. Detente, deja las cargas y descansa el agarra.

Consejo del terapeuta: Imagina un hilo que te estira la cabeza al techo mientras cargas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Levantar una caja del piso



Objetivo

Aprender a levantar peso del suelo cuidando la espalda y usando las piernas.

Indicaciones

- Dobla las rodillas y baja la cadera, no la espalda.
- Acerca la caja al cuerpo antes de subir.
- Sube empujando con las piernas..

Precauciones

- Nunca levantes con la espalda redondeada.
- Usa un peso muy liviano para practicar.
- Evita girar el tronco mientras cargas..

Materiales

Caja liviana.

Paso a paso



1. Párate frente a la caja con los pies separados.
2. Dobla rodillas y cadera manteniendo la espalda recta.
3. Sujeta la caja con ambas manos y acércala al cuerpo.
4. Empuja con las piernas para ponerte de pie.
5. Baja la caja repitiendo el movimiento a la inversa.

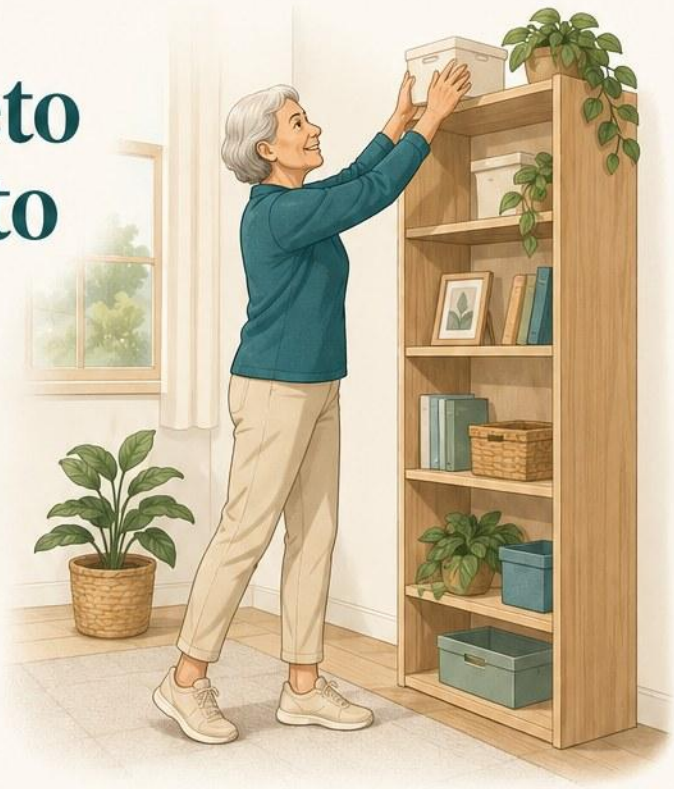
Consejo del terapeuta:
Que trabajen las piernas; la espalda solo se mantiene recta.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Guardar objeto en estante alto



Objetivo

Practicar el gesto de alcanzar y colocar peso liviano por encima de la cabeza con estabilidad.

Indicaciones

- Acércate al estante antes de elevar el brazo.
- Sube el objeto con control, sin impulso.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- No te pongas en puntas de pie sin apoyo.
- Evita cargar objetos pesados hacia arriba.
- Detente si pierdes el equilibrio al mirar hacia arriba.

Materiales



Objeto liviano



Estante o repisa

Paso a paso



1. Párate cerca del estante con base estable.
2. Sujeta el objeto liviano con ambas manos.
3. Eleva los brazos de forma controlada.
4. Coloca el objeto en la repisa sin estirarte de más.
5. Baja los brazos despacio y estabilízate.

Consejo del terapeuta: Acércate al estante en lugar de estirarte de puntas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Bajar objeto de estante alto



Objetivo

Controlar el gesto de tomar y bajar un objeto desde una altura sobre la cabeza.

Indicaciones

- Ubícate frente al estante con base firme.
- Sujeta el objeto con ambas manos antes de tirar.
- Baja el peso pegado al cuerpo.

Precauciones

- Nunca bajes objetos que no puedas ver por completo.
- Evita tirar de golpe hacia ti.
- No bajes cargas pesadas por encima de la cabeza.

Materiales

- Objeto liviano
- Estante o repisa

Paso a paso



1. Párate cerca del estante mirando el objeto.
2. Sujétalo firme con las dos manos.
3. Deslízalo hacia el borde de la repisa.
4. Bájalo despacio acercándolo al pecho.
5. Apóyalo en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Baja siempre la carga pegada al cuerpo para controlar mejor el peso.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Guardar en alacena baja



Objetivo

Practicar agacharse con control para colocar objetos en un mueble bajo.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para bajar, no solo la espalda.
- Apóyate con una mano si lo necesitas.
- Sube con la fuerza de las piernas.

Precauciones

- Evita bajar de golpe la cadera.
- No cargues objetos pesados al agacharte.
- Detente si sientes mareo al inclinarte.

Materiales



Objeto liviano



Mueble bajo

Paso a paso



1. Párate frente a la alacena con un objeto liviano.
2. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
3. Coloca el objeto dentro del mueble.
4. Apóyate en el borde si necesitas equilibrio.
5. Sube empujando con las piernas y endereza el tronco.

Consejo del terapeuta: Baja doblando las rodillas para cuidar la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Empujar el carrito de compras



Objetivo

Entrenar la fuerza de empuja de brazos y piernas simulando mover un carrito.

Indicaciones

- Sujeta el manillar con ambas manos.
- Empuja usando el peso del cuerpo, no solo los brazos.
- Camina con pasos firmes detrás del carrito.

Precauciones

- No empujes con la espalda encorvada.
- Verifica que el carrito ruede sin trabarse.
- Detente si el carrito se desvía y te desestabiliza.

Materiales



Carrito o silla con ruedas firme.

Paso a paso



1. Colócate detrás del carrito con las manos en el manillar.
2. Aprieta el abdomen y endereza la espalda.
3. Inclínate levemente hacia adelante para empujar.
4. Avanza con pasos parejos manteniendo el control.
5. Detente frenando de forma suave.

Consejo del terapeuta: Empuja con todo el cuerpo, apoyándote en las piernas.

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Tirar de un carrito con las dos manos



Objetivo

Reforzar la musculatura de tracción de brazos y espalda al arrastrar una carga.

Indicaciones

- Sujeta firme el asa y lleva los codos atrás.
- Junta los omóplatos al tirar.
- Camina hacia atrás con pasos cortos y seguros.

Precauciones

- Mira el camino detrás de ti antes de retroceder.
- No tires con la espalda redondeada.
- Detente si el carrito se traba de golpe.

Materiales

Carrito con asa o cuerda firme.

Paso a paso



1. Toma el asa del carrito con ambas manos.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Lleva los codos hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Da pasos cortos hacia atrás arrastrando la carga.
5. Detente y suelta la tensión con control.

Consejo del terapeuta:
Que la fuerza salga de la espalda, no solo de las manos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Abrir una puerta pesada empujando



Objetivo

Practicar el empuja con brazos y piernas para abrir una puerta que ofrece resistencia.

Indicaciones

- Coloca una mano firme sobre la puerta.
- Adelanta un pie para dar base al empuja.
- Empuja de forma progresiva, no de golpe.

Precauciones

- Cuida que la puerta no rebote hacia ti.
- No empujes con un solo dedo o la muñeca doblada.
- Detente si sientes dolor en el hombro.

Materiales

- Puerta o superficie firme.

Paso a paso



1. Párate frente a la puerta con un pie adelantado.
2. Apoya la palma abierta sobre la superficie.
3. Aprieta el abdomen para estabilizar el cuerpo.
4. Empuja trasladando el peso al pie de adelante.
5. Acompaña la puerta hasta abrirla del todo.

Consejo del terapeuta: El empuja sale del cuerpo entero, apoyado en el pie de adelante.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Abrir una puerta tirando



Objetivo

Entrenar la fuerza de tracción para abrir una puerta hacia ti con equilibrio.

Indicaciones

- Sujeta firme la manija con la mano.
- Da un paso hacia atrás mientras tiras.
- Mantén el tronco estable durante el movimiento.

Precauciones

- Cuida no perder el equilibrio al retroceder.
- No tires con un tirón brusco.
- Detente si la manija resbala de la mano.

Materiales

Puerta con manija.

Paso a paso



1. Colócate frente a la puerta y toma la manija.
2. Adelanta ligeramente un pie para dar base.
3. Aprieta el abdomen y junta los omóplatos.
4. Tira de la puerta dando un paso hacia atrás.
5. Acompaña la apertura manteniendo el equilibrio.

Consejo del terapeuta: Retrocede con el cuerpo entero en lugar de tirar solo con el brazo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Retorcer un trapo con fuerza



Objetivo

Fortalecer el agarra y los antebrazos escurriendo un paño con ambas manos.

Indicaciones

- Sujeta el trapo con las dos manos.
- Gira las muñecas en sentidos opuestos.
- Aprieta con firmeza pero sin dolor.

Precauciones

- No fuerces si tienes las muñecas sensibles.
- Alterna el sentido del giro.
- Detente ante cualquier molestia articular.

Materiales

- Trapo o toalla húmeda.

Paso a paso



1. Toma el paño húmedo con ambas manos separadas.
2. Cierra el agarra con firmeza.
3. Gira una muñeca hacia adelante y la otra hacia atrás.
4. Mantén la torsión unos segundos.
5. Suelta, cambia el sentido del giro y repite.

Consejo del terapeuta: Escurrir un paño es un ejercicio de fuerza de mano muy útil en casa.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Barrer con la escoba



Objetivo

Trabajar coordinación, agarra y tronco imitando el gesto de barrer.

Indicaciones

- Sujeta el mango con ambas manos separadas.
- Mueve la escoba con brazos y tronco juntos.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- No gires bruscamente la cintura.
- Evita inclinarte demasiado hacia adelante.
- Detente si sientes tirón en la espalda baja.

Materiales



Escoba.

Paso a paso



1. Párate con los pies separados sujetando la escoba.
2. Coloca una mano arriba y otra en el medio del mango.
3. Lleva la escoba hacia adelante barriendo el piso.
4. Regresa el movimiento acompañando con el tronco.
5. Repite hacia ambos lados manteniendo la postura.

Consejo del terapeuta: Mueve la escoba con todo el cuerpo, no solo con las muñecas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Trapear el piso con control



Objetivo

Entrenar fuerza de brazos y estabilidad de tronco simulando pasar el trapeador.

Indicaciones

- Sujeta el mango firme con ambas manos.
- Empuja y tira usando los brazos y el tronco.
- Da pequeños pasos para acompañar el movimiento.

Precauciones

- Cuida no resbalar sobre el piso mojado.
- No cargues todo el esfuerzo en la espalda baja.
- Detente si sientes fatiga en los hombros.

Materiales

Trapeador o mopa.

Paso a paso



1. Toma el trapeador con las manos separadas.
2. Párate con base firme y abdomen apretado.
3. Empuja el trapeador hacia adelante.
4. Tíralo de regreso hacia ti con control.
5. Avanza con pasos cortos y repite el barrido.

Consejo del terapeuta: Acompaña siempre el movimiento con pasos para no forzar la cintura.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Tender una sábana grande



Objetivo

Trabajar la fuerza de brazos y la coordinación al extender una tela amplia.

Indicaciones

- Toma las dos puntas con firmeza.
- Extiende los brazos al abrir la sábana.
- Mantén los pies firmes durante el movimiento.

Precauciones

- No des tirones bruscos hacia arriba.
- Cuida el equilibrio al levantar los brazos.
- Detente si sientes tensión en los hombros.

Materiales

Sábana o tela grande.

Paso a paso



1. Sujeta la sábana por dos puntas con base firme.
2. Eleva los brazos abriendo la tela al frente.
3. Sacude suave para extenderla del todo.
4. Baja los brazos acomodando la sábana.
5. Repite el gesto varias veces con control.

Consejo del terapeuta: Abre la tela con los brazos extendidos y los pies bien plantados.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Estirar sábanas para hacer la cama



Objetivo

Combinar agarra, tracción e inclinación segura al acomodar la ropa de cama.

Indicaciones

- Dobla las rodillas al inclinarte hacia la cama.
- Tira de la sábana con ambas manos.
- Trabaja de a un lado por vez.

Precauciones

- Evita estirar la espalda de forma brusca.
- No apoyes todo el peso sobre la cama.
- Detente si sientes molestia lumbar.

Materiales



Sábana



Cama

Paso a paso



1. Ubícate a un costado de la cama.
2. Dobla las rodillas para acercarte a la superficie.
3. Toma la sábana con ambas manos.
4. Tira de ella estirándola hacia ti con control.
5. Repite del otro lado manteniendo la postura.

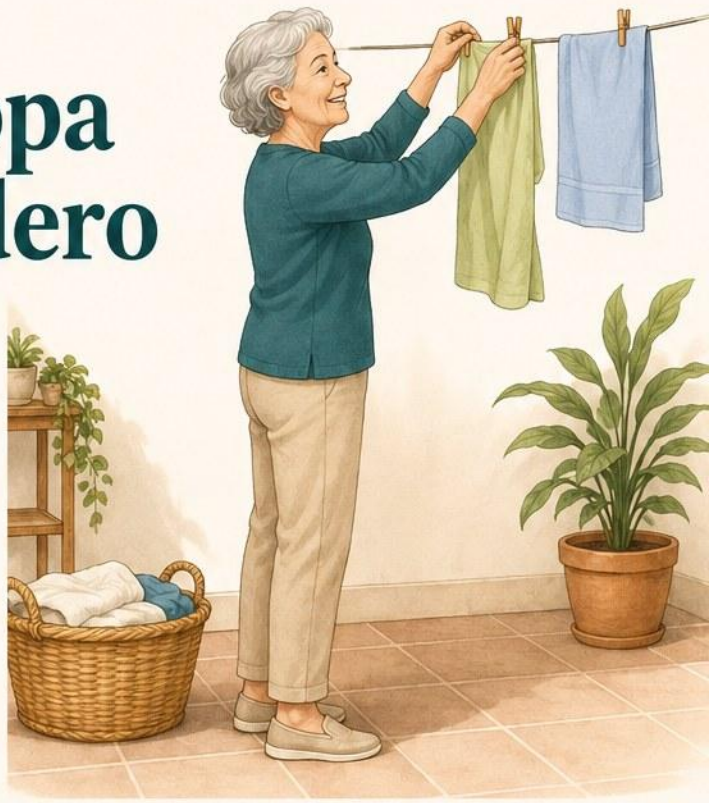
Consejo del terapeuta: Flexiona las rodillas en lugar de doblar l espalda para llegar a la cama.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Colgar la ropa en el tendedero



Objetivo

Entrenar el gesto de elevar los brazos con precisión para tender prendas.

Indicaciones

- Eleva los brazos con control hasta el tendedero.
- Usa los dedos para sujetar la prenda y la pinza.
- Mantén una base estable con los pies.

Precauciones

- No te estires más allá de tu alcance cómodo.
- Cuida el equilibrio al mirar hacia arriba.
- Detente si te cansan los hombros.

Materiales



Cuerda o tendedero



Pinzas



Prenda liviana

Paso a paso



1. Párate frente al tendedero con base firme.
2. Sujeta la prenda con ambas manos.
3. Eleva los brazos hasta la cuerda.
4. Coloca la prenda y sujétala con la pinza.
5. Baja los brazos despacio y repite.

Consejo del terapeuta: Trabaja la precisión de los dedos al manejar cada pinza.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Trasladar una canasta de ropa



Objetivo

Reforzar brazos y tronco cargando y caminando con una canasta liviana.

Indicaciones

- Sujeta la canasta con las dos manos, pegada al cuerpo.
- Mantén el tronco recto al caminar.
- Mira hacia adelante, no a la carga.

Precauciones

- No cargues la canasta muy pesada.
- Evita torcer el cuerpo mientras caminas.
- Detente si te tapa la visión del camino.

Materiales

Canasta liviana.

Paso a paso



1. Sujeta la canasta con ambas manos frente al abdomen.
2. Apriétala contra el cuerpo para mayor control.
3. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
4. Camina despacio mirando hacia adelante.
5. Deja la canasta en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Lleva la carga pegada al cuerpo para que pese menos y controles mejor.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Cargar agua en una jarra



Objetivo

Trabajar agarra y control del brazo al levantar y verter una jarra con líquido.

Indicaciones

- Sujeta el asa firme y apoya la otra mano en la base.
- Levanta la jarra pegada al cuerpo.
- Vierte despacio inclinando con control.

Precauciones

- Empieza con poca agua para practicar.
- No levantes la jarra con la muñeca doblada.
- Detente si el agarra se cansa demasiado.

Materiales

Jarra

Agua

Paso a paso



1. Llena la jarra con poca agua.
2. Sujeta el asa con una mano y la base con la otra.
3. Levántala de la mesa de forma controlada.
4. Vierte despacio inclinando la jarra.
5. Vuelve a apoyarla con suavidad.

Consejo del terapeuta: Aumenta el agua de a poco a medida que ganas fuerza y control.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Regar con la regadera



Objetivo

Entrenar la fuerza del brazo sosteniendo e inclinando una regadera con peso.

Indicaciones

- Sujeta el asa con firmeza.
- Sostén la regadera a la altura de la cintura.
- Inclínala despacio para verter.

Precauciones

- Usa poca agua al principio.
- No sostengas el brazo estirado por mucho tiempo.
- Detente si sientes tirón en el hombro.

Materiales



Regadera



Agua

Paso a paso



1. Llena la regadera con poca agua.
2. Toma el asa con la mano de tu lado más fuerte.
3. Sostenla cerca del cuerpo, a la altura de la cintura.
4. Inclínala despacio para simular el riego.
5. Regrésala a la vertical y apóyala con control.

Consejo del terapeuta: Mantén el codo cerca del cuerpo para ahorrar esfuerzo en el hombro.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Rastrillar hojas



Objetivo

Trabajar tracción de brazos y estabilidad de tronco imitando el gesto de rastrillar.

Indicaciones

- Sujeta el mango con las manos separadas.
- Tira hacia ti usando brazos y espalda.
- Acompaña con una leve flexión de rodillas.

Precauciones

- No gires la cintura de forma brusca.
- Alterna el lado de trabajo.
- Detente si sientes fatiga en la zona lumbar.

Materiales



Rastrillo o palo de escoba.

Paso a paso



1. Párate con los pies separados sujetando el rastrillo.
2. Coloca las manos separadas en el mango.
3. Extiende el rastrillo hacia adelante.
4. Tira hacia ti juntando los omóplatos.
5. Repite el movimiento alternando de lado.

Consejo del terapeuta:
Tira con la espalda y los brazos, acompañando con las piernas.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Levantar una maceta liviana



Objetivo

Practicar levantar peso del suelo protegiendo la espalda y usando las piernas.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para bajar hasta la maceta.
- Acércala al cuerpo antes de subir.
- Sube empujando con las piernas.

Precauciones

- No levantes con la espalda encorvada.
- Usa una maceta bien liviana para practicar.
- Evita torcer el tronco con la carga en las manos.

Materiales

- Maceta liviana.

Paso a paso



1. Párate frente a la maceta con pies separados.
2. Dobla rodillas y cadera con espalda recta.
3. Sujeta la maceta con ambas manos.
4. Acércala al cuerpo y empuja con las piernas para subir.
5. Colócala en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Baja con las piernas y mantén la maceta pegada al cuerpo al subir.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Amasar con fuerza sobre la mesa



Objetivo

Reforzar manos, muñecas y hombros con el gesto firme de amasar.

Indicaciones

- Apoya las palmas sobre la masa o toalla.
- Empuja hacia adelante con el peso del cuerpo.
- Alterna las manos con ritmo constante.

Precauciones

- No fuerces las muñecas si están sensibles.
- Mantén los hombros relajados.
- Detente ante cualquier molestia en las manos.

Materiales



Masa firme o toalla enrollada.

Paso a paso



1. Coloca la masa sobre una mesa a buena altura.
2. Apoya las palmas abiertas sobre ella.
3. Empuja hacia adelante presionando con firmeza.
4. Recoge la masa doblándola hacia ti.
5. Repite alternando la presión de cada mano.

Consejo del terapeuta:
Usa el peso del cuerpo hacia adelante para no cansar solo las muñecas.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Abrir un frasco con tapa dura



Objetivo

Trabajar la fuerza de agarrτ y giro de muñeca para destapar un envase con resistencia.

Indicaciones

- Sujeta la base del frasco con una mano.
- Envuelve la tapa por completo con la otra.
- Gira con firmeza y de forma sostenida..

Precauciones

- No fuerces si sientes dolor en la muñeca.
- Usa un paño para mejorar el agarra.
- Detente si la mano resbala repetidamente..

Materiales

- Frasco con tapa
- Paño de goma

Paso a paso



1. Coloca el frasco sobre una superficie firme.
2. Sujeta la base con la mano menos fuerte.
3. Envuelve la tapa con la palma de la otra mano.
4. Gira la tapa de forma firme y constante.
5. Vuelve a cerrar y repite para practicar.

Consejo del terapeuta: Un paño de goma sobre la tapa mejora mucho

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Cortar con cuchillo firme



Objetivo

Reforzar agarra y control de mano con el gesto seguro de cortar alimentos blandos.

Indicaciones

- Sujeta el mango con toda la mano.
- Presiona hacia abajo con control.
- Mantén los dedos de la otra mano recogidos.

Precauciones

- Practica con alimentos blandos y cuchillo adecuado.
- Mantén los dedos alejados del filo.
- Detente si el agarra pierde firmeza.

Materiales

- Cuchillo de mesa
- Alimento blando

Paso a paso



1. Coloca el alimento sobre una tabla estable.
2. Sujeta el mango del cuchillo con firmeza.
3. Recoge los dedos de la mano que sostiene el alimento.
4. Presiona hacia abajo cortando con control.
5. Repite manteniendo el agarra estable.

Consejo del terapeuta: Recoge los dedos de la mano libre y protegerlos siempre.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Sostener la sartén con el brazo firme



Objetivo

Entrenar la fuerza de agarra y hombro sosteniendo un utensilio con peso frente al cuerpo.

Indicaciones

- Sujeta el mango con toda la mano.
- Mantén el codo cerca del cuerpo.
- Sostén unos segundos y descansa.

Precauciones

- Usa una sartén sin contenido caliente para practicar.
- No sostengas el brazo estirado demasiado tiempo.
- Detente si aparece temblor o dolor.

Materiales

Sartén liviana o utensilio con mango.

Paso a paso



1. Toma el mango de la sartén con firmeza.
2. Levántala manteniendo el codo cerca del cuerpo.
3. Sostenla estable a la altura de la cintura.
4. Mantén la posición unos segundos.
5. Apóyala con control y descansa el brazo.

Consejo del terapeuta:
Mantén el codo pegado al cuerpo para ahorrar esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Alcanzar detrás de la espalda



Objetivo

Trabajar la movilidad y fuerza del hombro para gestos como abrocharse o alcanzar la espalda.

Indicaciones

- Lleva la mano hacia la espalda con lentitud.
- Acompaña con una leve rotación del hombro.
- Trabaja hasta donde llegues sin dolor.

Precauciones

- No fuerces el hombro más allá de lo cómodo.
- Evita movimientos bruscos.
- Detente ante cualquier pinchazo en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda recta.
2. Lleva una mano hacia la parte baja de la espalda.
3. Sube la mano por la espalda tan alto como puedas sin dolor.
4. Mantén la posición un momento.
5. Baja despacio y repite con el otro brazo.

Consejo del terapeuta: Gana este movimiento de a poco; es clave para vestirte solo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Ponerse la chaqueta con control



Objetivo

Practicar la coordinación y fuerza de hombros al colocarte una prenda con mangas.

Indicaciones

- Pasa primero el brazo del lado menos ágil.
- Lleva la prenda por detrás con control.
- Acomoda los hombros al terminar.

Precauciones

- Hazlo sentado si tienes poco equilibrio.
- No fuerces el hombro al pasar la manga.
- Detente si sientes tirón en el brazo.

Materiales

- Chaqueta o abrigo.

Paso a paso



1. Sostén la chaqueta abierta frente a ti.
2. Introduce primero el brazo menos ágil en la manga.
3. Lleva la prenda por detrás de la espalda.
4. Pasa el otro brazo por la segunda manga.
5. Acomoda los hombros y ajusta la prenda.

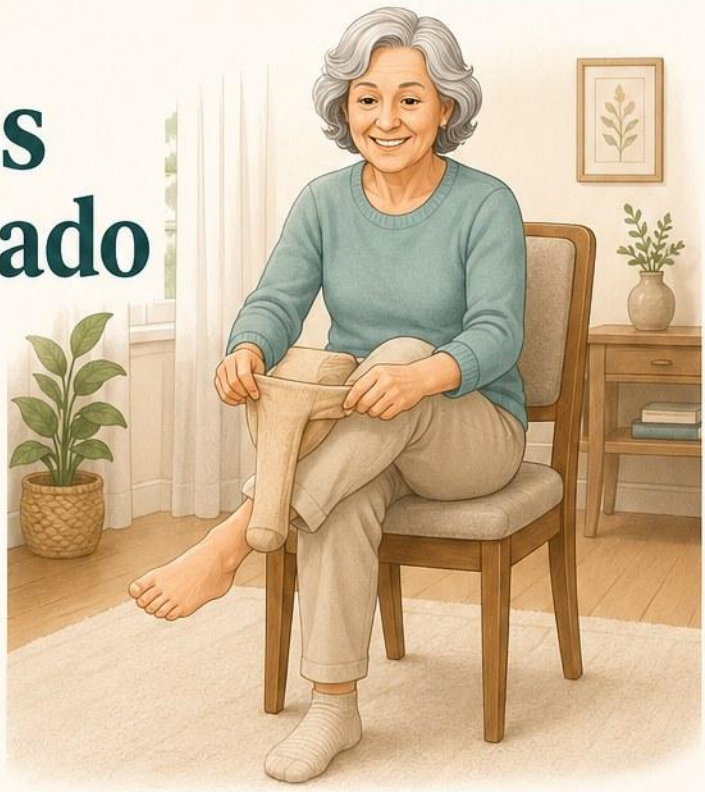
Consejo del terapeuta: Empieza siempre por el brazo que tienes meno

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Ponerse las medias sentado



Objetivo

Trabajar fuerza de cadera y agarra para cruzar la pierna y colocarte las medias.

Indicaciones

- Cruza una pierna sobre la otra con control.
- Sujeta la media con ambas manos.
- Deslízala por el pie de a poco.

Precauciones

- Hazlo sentado en superficie estable.
- No te inclines de golpe hacia adelante.
- Detente si te falta el aire al agacharte.

Materiales



Media o calcetín



Silla firme

Paso a paso



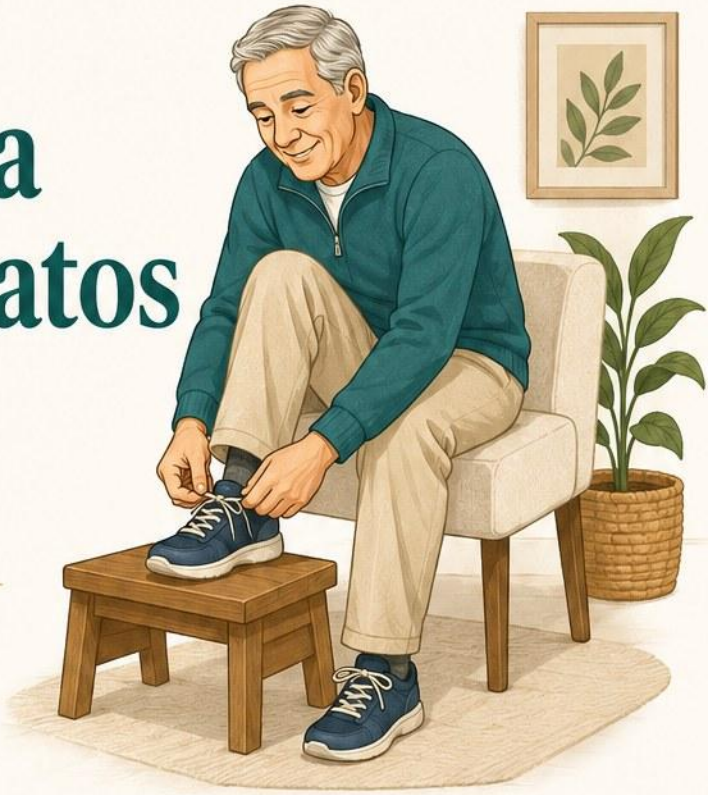
1. Siéntate con la espalda apoyada y pies en el piso.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Sujeta la media abierta con ambas manos.
4. Deslízala sobre el pie y el tobillo.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta: Cruzar la pierna evita que tengas que doblar mucho la espalda.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Agacharse a atar los zapatos



Objetivo

Combinar flexión segura de tronco y destreza de dedos para atar el calzado.

Indicaciones

- Apoya el pie sobre un escalón bajo si es posible.
- Inclínate con la espalda recta.
- Ata con movimientos precisos de los dedos.

Precauciones

- Hazlo sentado si te mareas al inclinarte.
- No dobles la espalda de forma brusca.
- Detente si sientes vértigo al bajar la cabeza.

Materiales

- Calzado con cordones
- Banquito bajo

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada.
2. Coloca el pie sobre un banquito bajo o crúzalo sobre la rodilla.
3. Inclínate hacia el pie con la espalda recta.
4. Ata los cordones con los dedos.
5. Endereza el tronco despacio al terminar.

Consejo del terapeuta: Sube el pie hacia ti en lugar de bajar toda la espalda al piso.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Escurrir una esponja grande



Objetivo

Fortalecer el agarra completo de la mano con presión sostenida sobre una esponja húmeda.

Indicaciones

- Envuelve la esponja con toda la mano.
- Aprieta y suelta con ritmo lento.
- Alterna las dos manos.

Precauciones

- No aprietes hasta sentir dolor.
- Mantén la muñeca en línea recta.
- Detente si la mano se acalambra.

Materiales

- Esponja grande húmeda
- Recipiente

Paso a paso



1. Humedece la esponja en un recipiente.
2. Sujétala con toda la palma de la mano.
3. Aprieta con firmeza para escurrir el agua.
4. Afloja despacio dejando que la esponja se expanda.
5. Repite y cambia de mano.

Consejo del terapeuta: Aprieta y suelta lento para ganar fuerza y control del agarra.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Verter con jarra pesada controlada



Objetivo

Controlar la fuerza del brazo y muñeca al inclinar una jarra con más peso.

Indicaciones

- Sujeta con una mano el asa y con la otra la base.
- Inclina despacio para verter.
- Mantén el codo cerca del cuerpo.

Precauciones

- Aumenta el peso solo de a poco.
- No inclines con la muñeca doblada al máximo.
- Detente si el brazo tiembla.

Materiales



Jarra con peso moderado



Recipiente

Paso a paso



1. Coloca la jarra con peso moderado sobre la mesa.
2. Sujeta el asa con una mano y la base con la otra.
3. Levántala manteniendo los codos cerca del cuerpo.
4. Inclínala despacio para verter en el recipiente.
5. Regrésala a la vertical y apóyala con control.

Consejo del terapeuta: Sujeta la base con la segunda mano para repartir el esfuerzo.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Empujar un mueble liviano con las piernas



Objetivo

Reforzar piernas y tronco empujando un objeto grande usando el cuerpo entero.

Indicaciones

- Apoya las manos firmes en el mueble.
- Adelanta un pie para dar base al empuja.
- Empuja con las piernas, no solo con los brazos.

Precauciones

- Usa un mueble muy liviano o vacío.
- Verifica que el piso no esté resbaloso.
- Detente si sientes tirón en la espalda baja.

Materiales

Mueble liviano con base deslizante.

Paso a paso



1. Colócate detrás del mueble con las manos apoyadas.
2. Adelanta un pie y flexiona levemente las rodillas.
3. Aprieta el abdomen y endereza la espalda.
4. Empuja trasladando el peso al pie de adelante.
5. Avanza despacio y detente con control.

Consejo del terapeuta: La fuerza viene de las piernas empujando el piso, no de la espalda.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Entrar y salir del auto simulado



Objetivo

Practicar la secuencia segura de sentarte y girar para entrar y salir de un vehículo.

Indicaciones

- Siéntate primero y luego gira las piernas.
- Apóyate en un punto firme al girar.
- Junta las rodillas al rotar el cuerpo.

Precauciones

- No gires con los pies fijos en el piso.
- Cuida no golpearte la cabeza al sentarte.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales

- Silla firme con apoyo lateral.

Paso a paso



1. Párate de espaldas al asiento con un apoyo cerca.
2. Baja a sentarte controlando con las manos.
3. Junta las rodillas y gira el cuerpo hacia adentro.
4. Para salir, gira las piernas hacia afuera juntas.
5. Apóyate y ponte de pie con impulso de piernas.

Consejo del terapeuta:
Siéntate primero y gira después; nunca al revés.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Marcha del granjero con una carga



Objetivo

Fortalecer agarra, hombro y tronco caminando con un peso sostenido a un costado.

Indicaciones

- Sujeta la carga firme a un lado del cuerpo.
- Mantén los hombros nivelados pese al peso.
- Camina con pasos parejos y control.

Precauciones

- Empieza con muy poco peso.
- No te inclines hacia el lado de la carga.
- Detente si el agarra falla.

Materiales



Botella o bolsa con peso liviano.

Paso a paso



1. Toma la carga con una mano a un costado.
2. Endereza el tronco y nivela los hombros.
3. Aprieta el abdomen para no inclinarte.
4. Camina algunos metros con pasos parejos.
5. Deja la carga, cambia de lado y repite.

Consejo del terapeuta: Mantén el cuerpo derecho aunque el peso esté de un solo lado.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Cargar la cesta por el pasillo



Objetivo

Combinar fuerza de agarra y marcha caminando una distancia con una cesta cargada.

Indicaciones

- Sujeta la cesta con ambas manos frente al cuerpo.
- Mira el camino, no la carga.
- Camina con pasos firmes y parejos.

Precauciones

- No cargues más de lo que controlas.
- Verifica que el pasillo esté despejado.
- Detente si el peso te desestabiliza.

Materiales

Cesta con peso liviano.

Paso a paso



1. Sujeta la cesta con ambas manos, pegada al cuerpo.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Camina por el pasillo mirando hacia adelante.
4. Gira con pasos cortos si necesitas cambiar de dirección.
5. Apoya la cesta en una superficie a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Despeja el camino antes de empezar a caminar con la carga.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Recoger objeto del piso con apoyo



Objetivo

Practicar bajar hasta el suelo con seguridad para recoger algo usando un apoyo firme.

Indicaciones

- Sujétate de una silla firme al bajar.
- Dobla las rodillas en lugar de la espalda.
- Sube empujando con las piernas.

Precauciones

- No bajes de golpe la cadera.
- Verifica que el apoyo esté estable.
- Detente si te mareas al bajar la cabeza.

Materiales

- Silla firme
- Objeto liviano en el piso

Paso a paso



1. Colócate junto al objeto con una silla firme al lado.
2. Sujétate del respaldo con una mano.
3. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
4. Recoge el objeto con la mano libre.
5. Empuja con las piernas para volver a levantarte.

Consejo del terapeuta: Ten siempre un apoyo firme antes de bajar a recoger algo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Estabilizar con una mano y trabajar con la otra



Objetivo

Entrenar la coordinación de sostenerte con una mano mientras realizas una tarea con la otra.

Indicaciones

- Apoya una mano firme en un punto estable.
- Realiza la tarea con la mano libre.
- Reparte el peso entre los pies.

Precauciones

- Elige un apoyo que no se mueve.
- No te inclines demasiado hacia el trabajo.
- Detente si el apoyo no es seguro.

Materiales

- Superficie firme
- Objeto a manipular

Paso a paso



1. Párate junto a una superficie estable.
2. Apoya una mano firme en ella para sostenerte.
3. Reparte el peso entre ambos pies.
4. Realiza una tarea sencilla con la mano libre.
5. Cambia de mano de apoyo y repite.

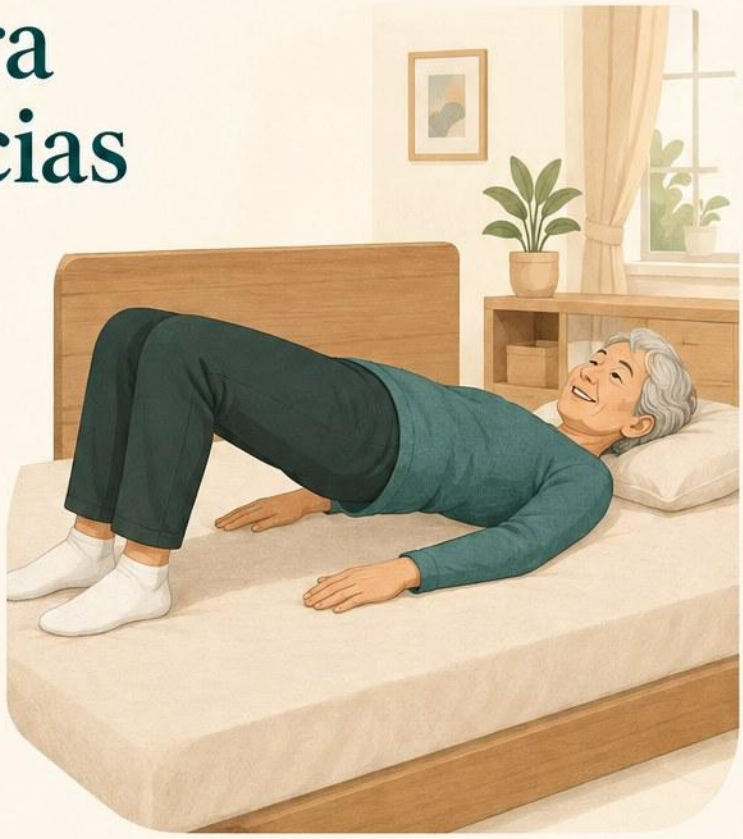
Consejo del terapeuta: Un buen apoyo con una mano te da libertad y seguridad con la otra.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Puente para transferencias en la cama



Objetivo

Fortalecer glúteos y cadera para levantar la pelvis y facilitar el acomodo en la cama.

Indicaciones

- Dobla las rodillas con los pies apoyados.
- Eleva la cadera apretando los glúteos.
- Baja despacio controlando el descenso.

Precauciones

- No arquees la espalda de más.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente si sientes molestia lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas.
2. Apoya los pies firmes en la superficie.
3. Aprieta los glúteos y eleva la cadera.
4. Sostén dos segundos manteniendo el cuerpo alineado.
5. Baja la cadera despacio hasta apoyar.

Consejo del terapeuta:
Este gesto te ayuda a acomodarte en la cama sin depender de otros.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Sentarse al borde de la cama con control



Objetivo

Practicar sentarte al borde de la cama de forma estable y sin dejarte caer.

Indicaciones

- Toca el borde con la parte de atrás de las piernas.
- Baja frenando con los muslos.
- Apoya las manos como seguridad.

Precauciones

- Verifica que la cama esté firme.
- No te dejes caer de golpe.
- Detente si pierdes el equilibrio al bajar.

Materiales

Cama firme.

Paso a paso



1. Párate de espaldas al borde de la cama.
2. Retrocede hasta tocar el borde con las piernas.
3. Inclina el tronco levemente hacia adelante.
4. Dobla las rodillas bajando despacio.
5. Apoya las manos y siéntate con suavidad.

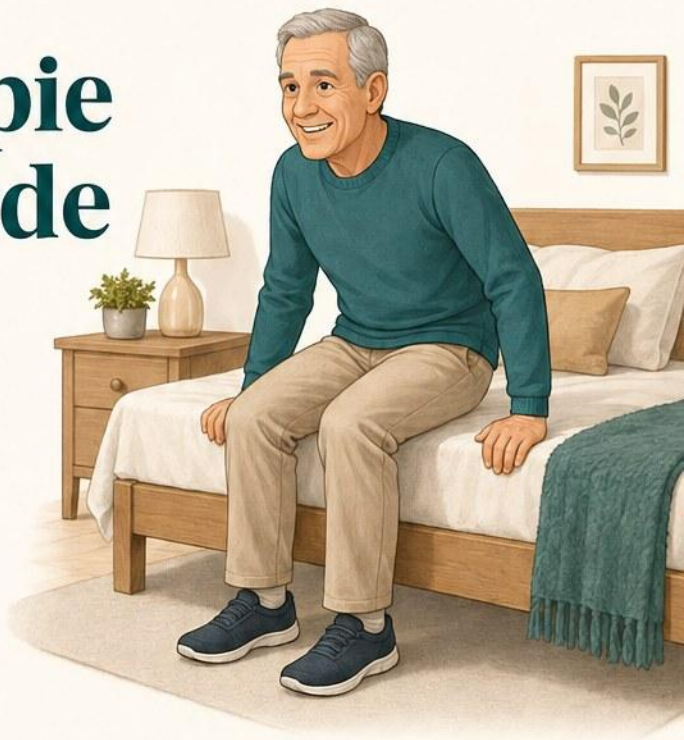
Consejo del terapeuta:

Frena el descenso con los muslos en vez de soltarte de golpe.

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Ponerse de pie desde el borde de la cama



Objetivo

Reforzar piernas y estabilidad para incorporarte desde una superficie blanda.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Inclina el pecho hacia adelante antes de subir.
- Empuja con las piernas y las manos.

Precauciones

- Haz una pausa sentado antes de levantarte.
- No te impulses solo con los brazos.
- Detente si sientes mareo al ponerte de pie.

Materiales

Cama firme.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la cama con los pies apoyados.
2. Adelanta los pies llevándolos bajo las rodillas.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja con las piernas para elevarte.
5. Estabiliza el cuerpo antes de dar un paso.

Consejo del terapeuta: Lleva el pecho sobre los pies para que subir cueste mucho menos.

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Sacudir una alfombra pequeña



Objetivo

Trabajar agarra y brazos con el gesto firme de sacudir una tela pesada.

Indicaciones

- Sujeta la alfombra con ambas manos.
- Da sacudidas cortas y controladas.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- Usa una alfombra liviana para practicar.
- No sacudas con tirones violentos.
- Detente si te tiran los hombros.

Materiales



Alfombra o tela pequeña.

Paso a paso



1. Sujeta la alfombra por dos extremos.
2. Párate con los pies separados y firmes.
3. Aprieta el abdomen para estabilizarte.
4. Da sacudidas cortas y controladas.
5. Descansa y repite con menor intensidad.

Consejo del terapeuta:
Sacude con movimientos cortos para no forzar los hombros.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Apretar y sostener el asa de una bolsa



Objetivo

Entrenar la resistencia del agarra sosteniendo el asa de una bolsa por tiempo.

Indicaciones

- Envuelve el asa con toda la mano.
- Sostén el peso sin balancearlo.
- Alterna las manos.

Precauciones

- Comienza con poco peso.
- Mantén la muñeca en línea recta.
- Detente si la mano se acalambra.

Materiales



Bolsa con asa y peso liviano.

Paso a paso



1. Coloca un peso liviano dentro de la bolsa.
2. Toma el asa envolviéndola con toda la mano.
3. Levanta la bolsa a un costado del cuerpo.
4. Sostenla firme sin balancearla unos segundos.
5. Apóyala, cambia de mano y repite.

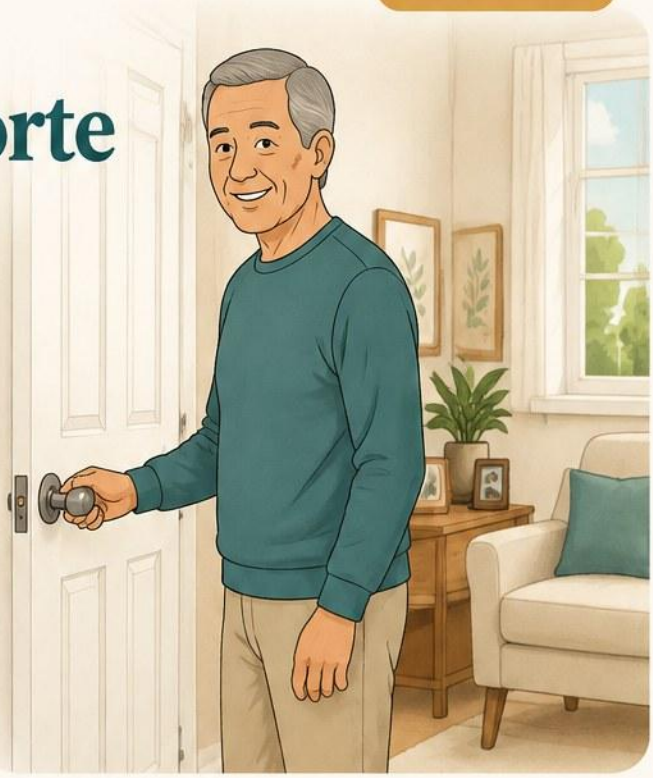
Consejo del terapeuta:
Sostener el peso sin balancearlo entrena la resistencia del agarra.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Girar el picaporte con firmeza



Objetivo

Trabajar el agarra y el giro de muñeca para manejar picaportes y perillas.

Indicaciones

- Envuelve el picaporte con toda la mano.
- Gira con la muñeca de forma firme.
- Alterna las dos manos.

Precauciones

- No fuerces si la muñeca duele.
- Mantén el hombro relajado.
- Detente ante cualquier molestia.

Materiales

Picaporte o perilla.

Paso a paso



1. Colócate frente a la puerta con base firme.
2. Envuelve el picaporte con toda la mano.
3. Gira la muñeca con firmeza para abrir.
4. Regresa el picaporte a su posición.
5. Repite el giro con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Usa toda la mano, no solo los dedos, para girar con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Arrodillarse junto a la silla



Objetivo

Practicar bajar a la posición de rodillas de forma controlada usando un apoyo.

Indicaciones

- Sujétate de una silla firme al bajar.
- Baja una rodilla a la vez.
- Usa una superficie blanda debajo.

Precauciones

- No apoyes la rodilla de golpe.
- Verifica que la silla no se mueve.
- Evita si tienes dolor fuerte de rodilla.

Materiales



Silla firme

Cojín o manta

Paso a paso



1. Párate junto a la silla y sujeta el asiento.
2. Adelanta un pie para dar base.
3. Baja una rodilla al cojín con control.
4. Apoya la segunda rodilla suavemente.
5. Vuelve a subir de a una pierna usando el apoyo.

Consejo del terapeuta:
Baja despacio y con apoyo; controlar el descenso protege las rodillas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Subir bolsas por un escalón



Objetivo

Combinar carga y subida de un escalón para tareas reales como entrar las compras.

Indicaciones

- Sujeta la carga firme y pegada al cuerpo.
- Sujétate de la baranda con la mano libre.
- Sube un pie completo por escalón.

Precauciones

- Usa muy poco peso al practicar.
- No subas con las dos manos ocupadas.
- Detente si el peso te desestabiliza.

Materiales

- Bolsa liviana
- Escalón con baranda

Paso a paso



1. Sujeta la bolsa liviana con una mano.
2. Toma la baranda con la mano libre.
3. Sube el pie más fuerte al escalón.
4. Empuja con esa pierna para subir el cuerpo.
5. Junta el otro pie y estabilízate arriba.

Consejo del terapeuta:
Deja siempre una mano libre para la baranda al subir con carga.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Levantarse del inodoro con apoyabrazos



Objetivo

Entrenar la fuerza de piernas para incorporarte desde un asiento bajo usando apoyos laterales.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Apóyate en los reposabrazos o barras.
- Inclina el pecho antes de subir.

Precauciones

- Verifica que los apoyos estén firmes.
- No te levantes de golpe.
- Detente si sientes mareo al ponerte de pie.

Materiales



Silla firme con reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y adelantados.
2. Sujeta con firmeza ambos reposabrazos.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja con piernas y brazos para subir.
5. Estabiliza el cuerpo antes de caminar.

Consejo del terapeuta: Combina el empuja de piernas y brazos para levantarte con seguridad.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Sacar la ropa de la lavadora



Objetivo

Practicar inclinarte con control y usar el agarra para retirar prendas de un tambor bajo.

Indicaciones

- Dobla las rodillas al inclinarte hacia abajo.
- Apóyate con una mano en el borde.
- Saca las prendas de a poco.

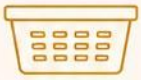
Precauciones

- No dobles solo la espalda para llegar al fondo.
- Evita cargar mucha ropa mojada a la vez.
- Detente si te mareas al inclinarte.

Materiales



Prendas



Recipiente o canasta

Paso a paso



1. Párate frente a la abertura con base firme.
2. Dobla rodillas y cadera para acercarte.
3. Apoya una mano en el borde para estabilizarte.
4. Retira las prendas de a puñados con la otra mano.
5. Colócalas en una canasta a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Saca la ropa en pequeñas cantidades para no cargar mucho peso mojado.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Alcanzar el suelo y volver desde la silla



Objetivo

Trabajar el control del tronco al inclinarte hacia el piso y regresar sentado.

Indicaciones

- Inclínate hacia adelante con la espalda recta.
- Baja la mano hacia el piso hasta donde llegues.
- Regresa apretando el abdomen.

Precauciones

- No bajes la cabeza de forma brusca.
- Mantén los pies bien apoyados.
- Detente si sientes vértigo al inclinarte.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y separados.
2. Inclina el tronco hacia adelante con control.
3. Lleva una mano hacia el piso sin forzar.
4. Toca lo más bajo que puedas con comodidad.
5. Regresa a la posición erguida apretando el abdomen.

Consejo del terapeuta: Sube usando el abdomen para no marearte al enderezarte.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Ponerse el pantalón de pie con apoyo



Objetivo

Combinar equilibrio en apoyo y fuerza de cadera para vestirte de pie con seguridad.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo firme con una mano.
- Pasa una pierna a la vez.
- Sube el pantalón con la mano libre.

Precauciones

- Hazlo sentado si tu equilibrio es escaso.
- Elige un apoyo que no se mueve.
- Detente si sientes que te vas hacia un lado.

Materiales



Pantalón



Apoyo firme

Paso a paso



1. Párate junto a un apoyo firme y sujétate.



2. Introduce una pierna en la pernera.



3. Cambia de mano de apoyo y pasa la otra pierna.



4. Sube el pantalón hasta la cintura.



5. Estabiliza el cuerpo antes de soltar el apoyo.

Consejo del terapeuta: Vestirte de pie con apoyo entrena equilibrio; si dudas, hazlo sentado.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Colgar el abrigo en un perchero alto



Objetivo

Trabajar la elevación de brazos con peso al colgar una prenda por encima del hombro.

Indicaciones

- Acércate al perchero antes de elevar los brazos.
- Sube la prenda con control.
- Mantén los pies firmes y separados.

Precauciones

- No te pongas en puntas sin apoyo.
- Evita cargar abrigos muy pesados.
- Detente si pierdes el equilibrio al mirar arriba.

Materiales



Abrigo



Perchero alto

Paso a paso



1. Párate cerca del perchero con base estable.
2. Sujeta el abrigo con ambas manos.
3. Eleva los brazos de forma controlada.
4. Cuelga la prenda en el gancho.
5. Baja los brazos despacio y estabilízate.

Consejo del terapeuta: Acércate al perchero en lugar de estirarte al máximo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Mover una silla liviana de lugar



Objetivo

Practicar levantar y trasladar un objeto mediano cuidando la espalda y el agarra.

Indicaciones

- Sujeta la silla por dos puntos firmes.
- Levántala con las piernas, no con la espalda.
- Mantenla pegada al cuerpo al caminar.

Precauciones

- Usa una silla liviana para practicar.
- No gires el tronco con la silla en alto.
- Detente si te pesa demasiado.

Materiales

- Silla liviana.

Paso a paso



1. Párate frente a la silla y sujétala por el respaldo y el asiento.
2. Dobla las rodillas para tomar buena posición.
3. Levántala con las piernas, pegada al cuerpo.
4. Camina despacio hasta el nuevo lugar.
5. Bájala doblando las rodillas con control.

Consejo del terapeuta: Levanta con las piernas y mantén la silla cerca del cuerpo.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Escurrir un paño con las dos manos en alto



Objetivo

Combinar agarra firme y trabajo de hombros escurriendo con los brazos elevados.

Indicaciones

- Sujeta el paño con ambas manos separadas.
- Eleva los brazos a la altura del pecho.
- Gira las muñecas en sentidos opuestos.

Precauciones

- No eleves los brazos si te tira el hombro.
- Mantén el cuello relajado.
- Detente si sientes fatiga en los hombros.

Materiales

Paño o toalla húmeda.

Paso a paso



1. Toma el paño húmedo con las manos separadas.
2. Eleva los brazos hasta la altura del pecho.
3. Aprieta el agarra con firmeza.
4. Gira una muñeca hacia adelante y otra hacia atrás.
5. Afloja, baja los brazos y repite.

Consejo del terapeuta: Trabajar con los brazos en alto suma esfuerzo de hombros al del agarra.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sentadilla a media altura sostenida



Objetivo

Desarrollar resistencia de piernas manteniendo una flexión parcial por unos segundos.

Indicaciones

- Baja hasta la mitad doblando las rodillas.
- Mantén la posición unos segundos.
- Sujétate de un apoyo si lo necesitas.

Precauciones

- No bajes más allá de lo cómodo.
- Mantén las rodillas alineadas con los pies.
- Detente si las piernas tiemblan demasiado.

Materiales



Apoyo firme.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de las caderas.
2. Sujétate de un apoyo si hace falta.
3. Dobla las rodillas bajando a media altura.
4. Sostén la posición contando unos segundos.
5. Sube empujando con las piernas y descansa.

Consejo del terapeuta: Aguanta solo el tiempo que puedas mantener las rodillas estables.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Paso arriba y abajo del cordón



Objetivo

Practicar subir y bajar el desnivel de una vereda con equilibrio y fuerza.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo si está disponible.
- Sube un pie completo al cordón.
- Baja controlando el peso con la pierna de arriba.

Precauciones

- Mira el desnivel antes de subir o bajar.
- No subas con las manos ocupadas.
- Detente si sientes inseguridad.

Materiales

- Escalón bajo o cordón simulado
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Párate frente al desnivel con un apoyo cerca.
2. Sube el pie más fuerte al cordón.
3. Junta el otro pie arriba con control.
4. Baja un pie despacio hasta el nivel inferior.
5. Junta el segundo pie y estabilízate.

Consejo del terapeuta: Sube con la pierna fuerte y baja primero con la menos fuerte.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Traspaso de objetos entre estantes



Objetivo

Trabajar el control del brazo moviendo objetos livianos de una repisa a otra.

Indicaciones

- Sujeta el objeto con ambas manos.
- Muévelo con control entre alturas.
- Mantén base firme durante el traspaso.

Precauciones

- Usa objetos livianos y estables.
- No cargues peso por encima de la cabeza.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales



Objeto liviano



Dos repisas

Paso a paso



1. Párate frente a las repisas con base firme.
2. Sujeta el objeto de la repisa baja con las dos manos.
3. Súbelo con control hacia la repisa más alta.
4. Colócalo con cuidado sin estirarte de más.
5. Repite el traspaso hacia abajo.

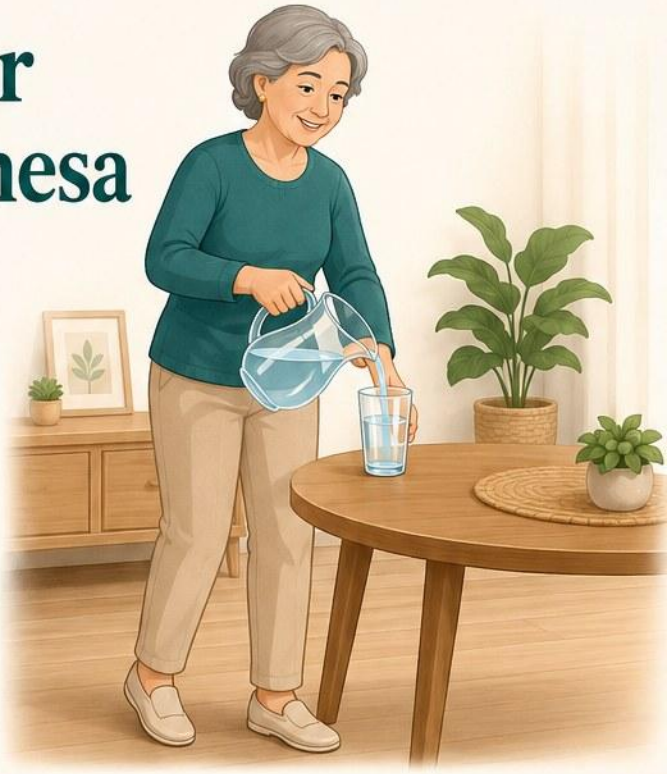
Consejo del terapeuta: Mueve el objeto pegado al cuerpo mientras cambias de altura.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Cargar y vaciar una jarra a la mesa



Objetivo

Coordinar levantar peso, caminar y verter con estabilidad en una tarea completa.

Indicaciones

- Sujeta la jarra con firmeza.
- Camina con pasos cortos hasta la mesa.
- Vierte inclinando despacio.

Precauciones

- Usa poca agua al practicar.
- Mira el camino, no la jarra, al caminar.
- Detente si el brazo se cansa.

Materiales

Jarra · Agua · Vaso

Paso a paso



1. Llena la jarra con poca agua.
2. Sujétala con firmeza y pégala al cuerpo.
3. Camina con pasos cortos hasta la mesa.
4. Apóyala y sostenla con ambas manos.
5. Vierte despacio en el vaso inclinando la jarra.

Consejo del terapeuta: Divide la tarea en partes: cargar, caminar y recién verter.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Empujar la pared con una pierna atrás



Objetivo

Reforzar brazos, hombros y pierna posterior con un empuja estable contra la pared.

Indicaciones

- Apoya las palmas en la pared a la altura del pecho.
- Lleva una pierna atrás con el talón apoyado.
- Empuja de forma sostenida.

Precauciones

- No dejes que la muñeca se doble de más.
- Mantén la espalda recta.
- Detente si sientes tirón en la pantorrilla.

Materiales

Pared firme.

Paso a paso



1. Párate frente a la pared a un brazo de distancia.
2. Apoya las palmas a la altura del pecho.
3. Lleva una pierna hacia atrás con el talón apoyado.
4. Empuja la pared de forma sostenida unos segundos.
5. Afloja y cambia la pierna de atrás.

Consejo del terapeuta: Reparte el empuja entre las manos y la pierna de atrás.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Recoger monedas del piso con apoyo



Objetivo

Combinar bajada segura al suelo y pinza fina para recoger objetos pequeños.

Indicaciones

- Sujétate de una silla firme al bajar.
- Dobla las rodillas para acercarte al piso.
- Usa los dedos en pinza para recoger.

Precauciones

- No bajes la cabeza de golpe.
- Verifica que el apoyo esté estable.
- Detente si te mareas al inclinarte.

Materiales

- Silla firme
- Monedas u objetos pequeños

Paso a paso



1. Coloca las monedas cerca de una silla firme.
2. Sujétate del respaldo con una mano.
3. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
4. Recoge las monedas en pinza con la mano libre.
5. Empuja con las piernas para volver a subir.

Consejo del terapeuta: Baja con las piernas y usa la pinza de dedos para lo más pequeño.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sostener bandeja con ambas manos y caminar



Objetivo

Entrenar la estabilidad de brazos y marcha llevando una bandeja frente al cuerpo.

Indicaciones

- Sujeta la bandeja por ambos lados.
- Mantenla nivelada a la altura de la cintura.
- Camina con pasos cortos y parejos.

Precauciones

- Practica primero con la bandeja vacía.
- Mira el camino, no la bandeja.
- Detente si se inclina y pierdes control.

Materiales



Bandeja liviana.

Paso a paso



1. Sujeta la bandeja por ambos lados frente al cuerpo.
2. Mantenla nivelada a la altura de la cintura.
3. Aprieta el abdomen para estabilizarte.
4. Camina despacio con pasos cortos.
5. Apóyala en una mesa a la altura de la cintura.

Consejo del terapeuta: Mantén la bandeja pegada al cuerpo para controlarla mejor al caminar.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantar la esquina del colchón



Objetivo

Trabajar agarra y espalda con una tracción firme al acomodar la ropa de cama.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para acercarte a la cama.
- Sujeta la esquina con ambas manos.
- Levanta usando piernas y espalda juntas.

Precauciones

- No levantes solo con la espalda.
- Trabaja una esquina por vez.
- Detente si sientes tirón lumbar.

Materiales

Cama con colchón.

Paso a paso



1. Ubícate junto a una esquina de la cama.
2. Dobla las rodillas y aprieta el abdomen.
3. Sujeta la esquina del colchón con ambas manos.
4. Levántala usando piernas y espalda juntas.
5. Acomoda la sábana debajo y baja el colchón con control.

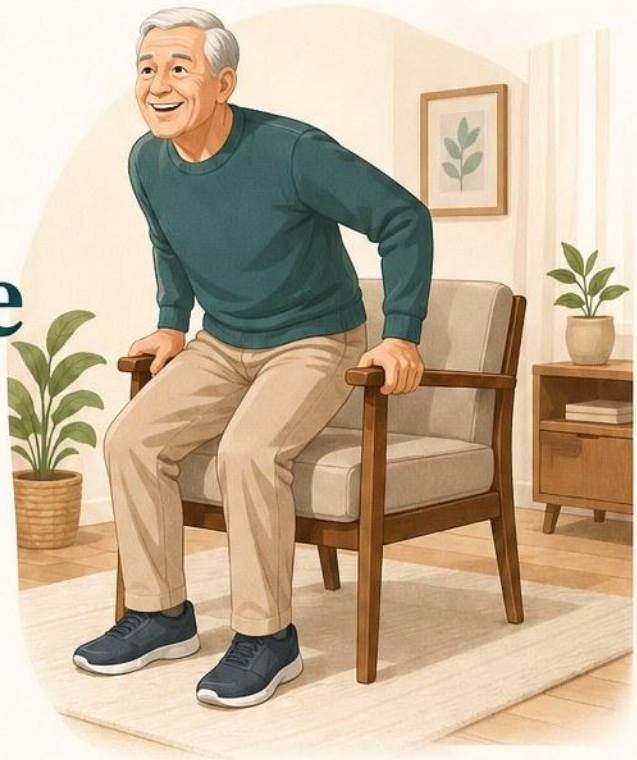
Consejo del terapeuta: Levanta con las piernas dobladas para proteger la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Impulso de brazos para levantarse de la silla



Objetivo

Enseñar a combinar el empuja de los reposabrazos con la fuerza de piernas al incorporarte.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Apoya las manos en los reposabrazos.
- Empuja parejo con brazos y piernas.

Precauciones

- No tires del respaldo hacia adelante.
- Verifica que la silla esté firme.
- Detente si sientes mareo al subir.

Materiales



Silla con reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y adelantados.
2. Coloca las manos sobre los reposabrazos.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja con brazos y piernas al mismo tiempo.
5. Estabiliza el cuerpo de pie antes de caminar.

Consejo del terapeuta:
Los brazos ayudan, pero la mayor fuerza debe venir de las piernas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Trasvasar de una olla a un recipiente



Objetivo

Controlar la fuerza y estabilidad del brazo al verter de un recipiente con peso.

Indicaciones

- Sujeta la olla por el mango y la base.
- Inclina despacio para verter.
- Mantén los codos cerca del cuerpo.

Precauciones

- Practica con contenido frío y liviano.
- No inclines la olla de golpe.
- Detente si el brazo tiembla.

Materiales

- Olla liviana
- Recipiente
- Contenido frío

Paso a paso



1. Coloca la olla con poco contenido frío sobre la mesa.
2. Sujeta el mango con una mano y la base con la otra.
3. Levántala con los codos cerca del cuerpo.
4. Inclínala despacio para verter en el recipiente.
5. Regrésala a la vertical y apóyala con control.

Consejo del terapeuta: Sujeta siempre la base con la segunda mano para verter con control.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Marcha con carga en el lugar



Objetivo

Combinar fuerza de piernas y agarra marcando el paso mientras sostienes un peso.

Indicaciones

- Sostén una carga liviana en cada mano.
- Levanta las rodillas de forma alterna.
- Mantén el tronco recto y estable.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si dudas del equilibrio.
- Empieza con muy poco peso.
- Detente si el agarra se cansa demasiado.

Materiales

- Dos botellas livianas
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Párate erguido con una carga liviana en cada mano.
2. Ten un apoyo cerca por seguridad.
3. Levanta una rodilla y bájala con control.
4. Alterna con la otra rodilla marcando el paso.
5. Detente, deja las cargas y descansa.

Consejo del terapeuta: Mantén la espalda recta aunque estés sosteniendo peso en las manos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Alcanzar objeto en el fondo de un cajón



Objetivo

Practicar la extensión controlada del brazo y tronco al buscar algo lejano.

Indicaciones

- Apóyate con una mano en el borde del mueble.
- Estira el brazo hacia el fondo con control.
- Mantén los pies firmes.

Precauciones

- No te inclines más allá de tu apoyo.
- Evita perder el equilibrio hacia adelante.
- Detente si sientes tirón en el hombro.

Materiales



Cajón o superficie



Objeto liviano

Paso a paso



1. Párate frente al cajón con base firme.
2. Apoya una mano en el borde para estabilizarte.
3. Estira el otro brazo hacia el fondo.
4. Sujeta el objeto y acércalo al cuerpo.
5. Endereza el tronco al terminar.

Consejo del terapeuta: Sostente con una mano mientras estiras la otra para no irte de bruces.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Ponerse de pie con los brazos cruzados al pecho



Objetivo

Aislar la fuerza de piernas para levantarte sin usar los brazos como ayuda.

Indicaciones

- Cruza los brazos sobre el pecho.
- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Empuja solo con las piernas.

Precauciones

- Ten un apoyo cerca por seguridad.
- No lo hagas si aún dudas de tu fuerza de piernas.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y adelantados.
2. Cruza los brazos sobre el pecho.
3. Inclina el tronco hacia adelante.
4. Empuja con las piernas para ponerte de pie.
5. Siéntate despacio controlando el descenso.

Consejo del terapeuta: Sin usar los brazos, sentirás cuánta fuerza tienen tus piernas.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Sostener y girar una fuente con ambas manos



Objetivo

Trabajar agarra y coordinación de brazos al sostener y rotar un recipiente ancho.

Indicaciones

- Sujeta la fuente por ambos lados.
- Gírala despacio manteniéndola nivelada.
- Mantén los codos cerca del cuerpo.

Precauciones

- Practica con la fuente vacía o liviana.
- No la inclines de golpe.
- Detente si el agarra se cansa.

Materiales

Fuente o recipiente ancho.

Paso a paso



1. Sujeta la fuente por ambos lados frente al cuerpo.
2. Mantenla nivelada a la altura de la cintura.
3. Gírala despacio hacia un lado.
4. Regrésala al centro con control.
5. Repite el giro hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén la fuente nivelada mientras la giras para no volcar el contenido.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Subir a la punta de los pies con apoyo



Objetivo

Fortalecer pantorrillas y estabilidad para alcanzar objetos ligeramente elevados.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo firme con las manos.
- Sube los talones despacio.
- Baja con control sin soltarte de golpe.

Precauciones

- No subas sin un apoyo firme.
- Evita balancearte hacia adelante.
- Detente si sientes calambre en la pantorrilla.

Materiales

Apoyo firme.

Paso a paso



1. Párate frente a un apoyo firme y sujétate.
2. Reparte el peso en ambos pies.
3. Sube los talones elevando el cuerpo.
4. Sostén un segundo en la punta de los pies.
5. Baja los talones despacio hasta el piso.

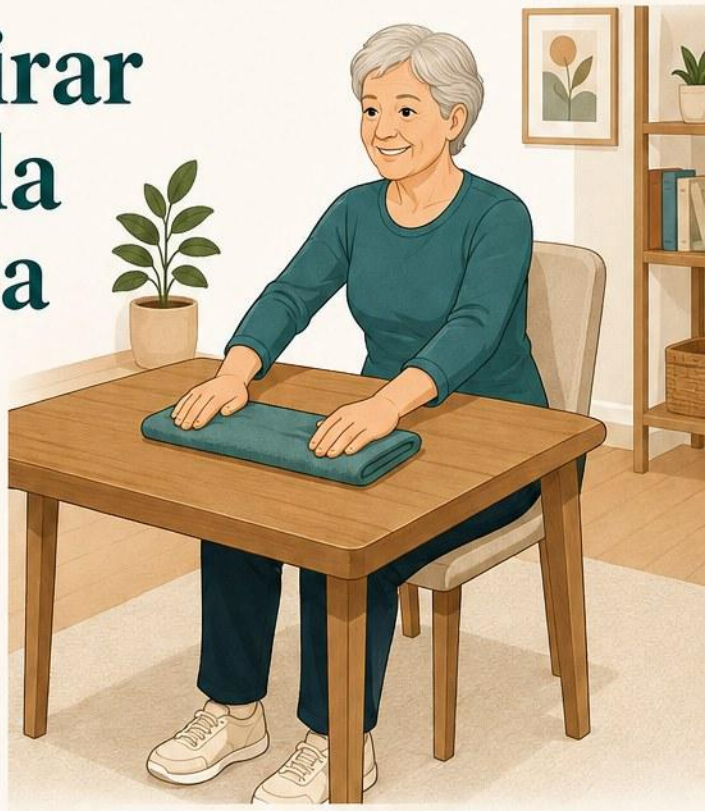
Consejo del terapeuta: Sube y baja lento; el control importa más que la altura.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Empujar y tirar de una toalla sobre la mesa



Objetivo

Trabajar empuja y tracción de brazos deslizando una toalla con resistencia sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya las manos sobre la toalla.
- Empuja hacia adelante y tira hacia ti.
- Mantén los hombros relajados.

Precauciones

- No fuerces si tienes dolor de hombro.
- Mantén la espalda recta.
- Detente ante cualquier molestia.

Materiales



Toalla



Mesa

Paso a paso



1. Siéntate frente a la mesa con la toalla delante.
2. Apoya ambas manos sobre la toalla.
3. Empuja la toalla hacia adelante estirando los brazos.
4. Tira de ella de regreso hacia el cuerpo.
5. Repite el empuja y la tracción con ritmo suave.

Consejo del terapeuta: Trabaja empuja y tracción por igual para equilibrar los brazos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Cerrar y abrir el cierra de una maleta



Objetivo

Trabajar la pinza de dedos y la fuerza de agarra manejando un cierra con resistencia.

Indicaciones

- Sujeta el carrito del cierra con la pinza de dedos.
- Tira siguiendo la línea del cierra.
- Sostén la tela con la otra mano.

Precauciones

- No fuerces si el cierra se traba.
- Cuida no pellizcarte los dedos.
- Detente ante dolor en las manos.

Materiales

- Maleta o bolso con cierra.

Paso a paso



1. Apoya la maleta sobre una superficie firme.
2. Sujeta la tela junto al cierra con una mano.
3. Toma el carrito del cierra con la pinza de dedos.
4. Tira siguiendo la línea para cerrarlo.
5. Regresa el carrito para abrirlo de nuevo.

Consejo del terapeuta: Sostener la tela con una mano facilita el deslizamiento del cierra.

Nivel: Avanzado

Levantar una bolsa desde el piso a la mesa



Objetivo

Encadenar levantar del suelo y elevar a la mesa cuidando espalda y agarra.

Indicaciones

- Dobla las rodillas para tomar la bolsa.
- Súbela pegada al cuerpo.
- Apóyala en la mesa con control.

Precauciones

- Usa una bolsa liviana para practicar.
- No levantes con la espalda encorvada.
- Detente si sientes tirón lumbar.

Materiales

- Bolsa liviana
- Mesa

Paso a paso



1. Párate frente a la bolsa con pies separados.
2. Dobla rodillas y cadera con espalda recta.
3. Sujeta la bolsa con ambas manos.
4. Súbela pegada al cuerpo empujando con las piernas.
5. Apóyala sobre la mesa con control.

Consejo del terapeuta: Sube la carga pegada al cuerpo y deja que trabajen las piernas.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Todos

Sostener la puerta del refrigerador abierta



Objetivo

Trabajar agarra y estabilidad de brazo sosteniendo una puerta mientras buscas algo.

Indicaciones

- Sujeta la manija con firmeza.
- Mantén la puerta estable con un brazo.
- Usa la otra mano para tomar objetos.

Precauciones

- Cuida no perder el equilibrio al inclinarte.
- No cargues objetos pesados con un solo brazo.
- Detente si el brazo de apoyo se cansa.

Materiales

Refrigerador o puerta con manija.

Paso a paso



1. Párate frente al refrigerador con base firme.
2. Sujeta la manija y abre la puerta.
3. Mantén la puerta estable con ese brazo.
4. Toma un objeto liviano con la mano libre.
5. Cierra la puerta con control al terminar.

Consejo del terapeuta: Un brazo sostiene la puerta y el otro trabaja: coordina ambos.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Bajar en cuclillas con apoyo



Objetivo

Ganar fuerza y control para bajar cerca del suelo doblando rodillas y cadera.

Indicaciones

- Sujétate de un apoyo firme al bajar.
- Dobla rodillas y cadera de forma pareja.
- Sube empujando con las piernas.

Precauciones

- No bajes más de lo cómodo.
- Mantén los talones apoyados.
- Detente si las rodillas duelen.

Materiales

Apoyo firme.

Paso a paso



1. Párate junto a un apoyo firme y sujétate.
2. Separa los pies al ancho de las caderas.
3. Dobla rodillas y cadera bajando el cuerpo.
4. Baja tan lejos como sea cómodo.
5. Sube empujando con las piernas hasta erguirte.

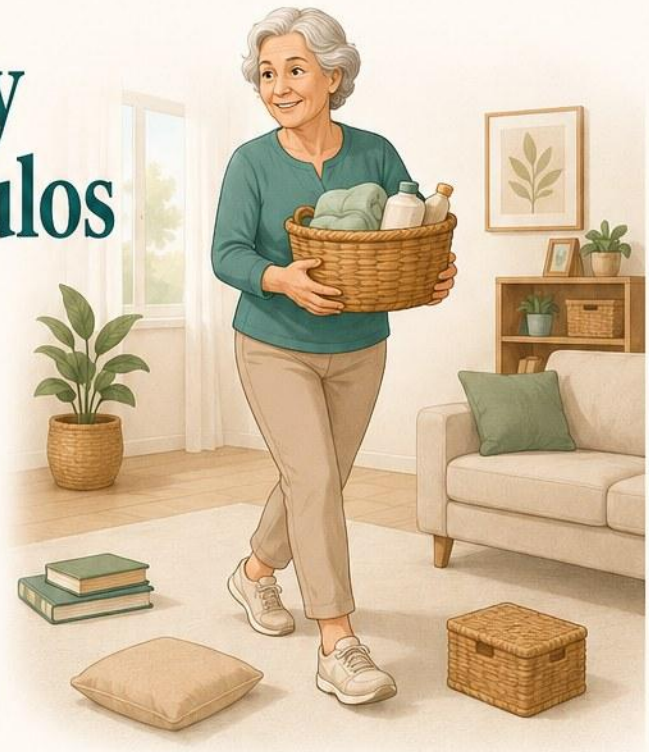
Consejo del terapeuta: Mantén los talones en el piso para bajar con más estabilidad.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Avanzado

Cargar canasta y esquivar obstáculos



Objetivo

Combinar fuerza de carga con marcha y cambios de dirección seguros.

Indicaciones

- Sujeta la canasta pegada al cuerpo.
- Camina esquivando obstáculos con pasos cortos.
- Gira con los pies, no torciendo la cintura.

Precauciones

- Despeja bien la ruta antes de empezar.
- No cargues peso que te tape la vista.
- Detente si te desestabilizas al girar.

Materiales



Canasta liviana



Objetos como obstáculos

Paso a paso



1. Coloca algunos objetos como obstáculos en el piso.
2. Sujeta la canasta con ambas manos pegada al cuerpo.
3. Camina esquivando los obstáculos con pasos cortos.
4. Gira con los pies cuando cambies de dirección.
5. Deja la canasta en una superficie a la altura de la cintura.

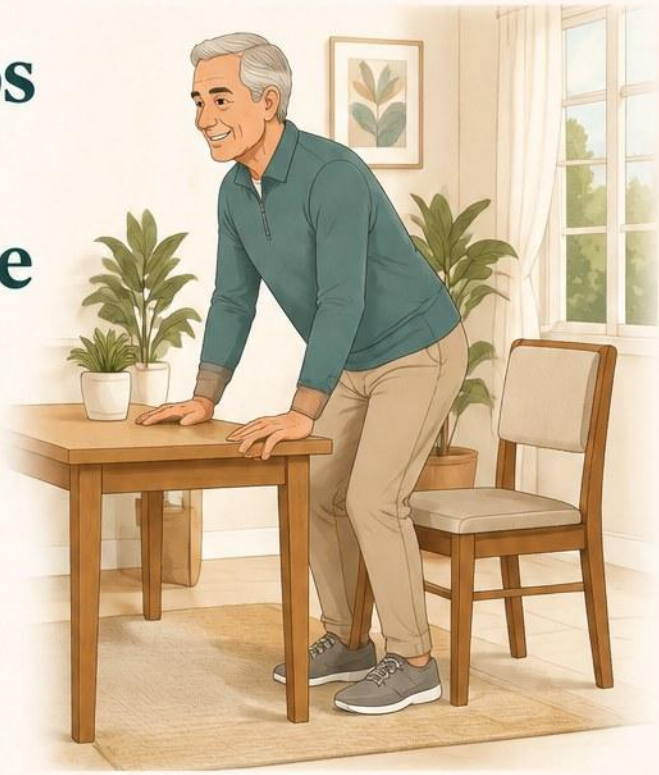
Consejo del terapeuta: Mira siempre por encima de la carga para no tropezar.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Intermedio

Presión de manos contra la mesa para incorporarse



Objetivo

Reforzar brazos y hombros empujando una superficie firme para ayudarte a subir.

Indicaciones

- Apoya las palmas firmes sobre la mesa.
- Empuja hacia abajo para elevarte.
- Combina con la fuerza de las piernas.

Precauciones

- Verifica que la mesa esté firme y no se mueve.
- No apoyes solo las puntas de los dedos.
- Detente si sientes tirón en la muñeca.

Materiales

- Mesa firme.

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa firme.
2. Apoya ambas palmas sobre la superficie.
3. Inclina el pecho hacia adelante.
4. Empuja hacia abajo con las manos mientras subes con las piernas.
5. Estabiliza el cuerpo de pie antes de moverte.

Consejo del terapeuta:
Usa una mesa firme como aliada cuando no hay reposabrazos.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Enrollar y desenrollar una toalla con fuerza



Objetivo

Trabajar el agarra y los antebrazos enrollando una toalla con resistencia.

Indicaciones

- Sujeta la toalla con ambas manos.
- Gira las muñecas para enrollarla.
- Aprieta con firmeza durante el giro.

Precauciones

- No fuerces si las muñecas están sensibles.
- Mantén los hombros relajados.
- Detente ante cualquier molestia.

Materiales

- Toalla.

Paso a paso



1. Toma la toalla por ambos extremos.
2. Gira las muñecas para empezar a enrollarla.
3. Aprieta con firmeza mientras enrollas.
4. Desenrolla girando en sentido contrario.
5. Repite alternando el sentido del giro.

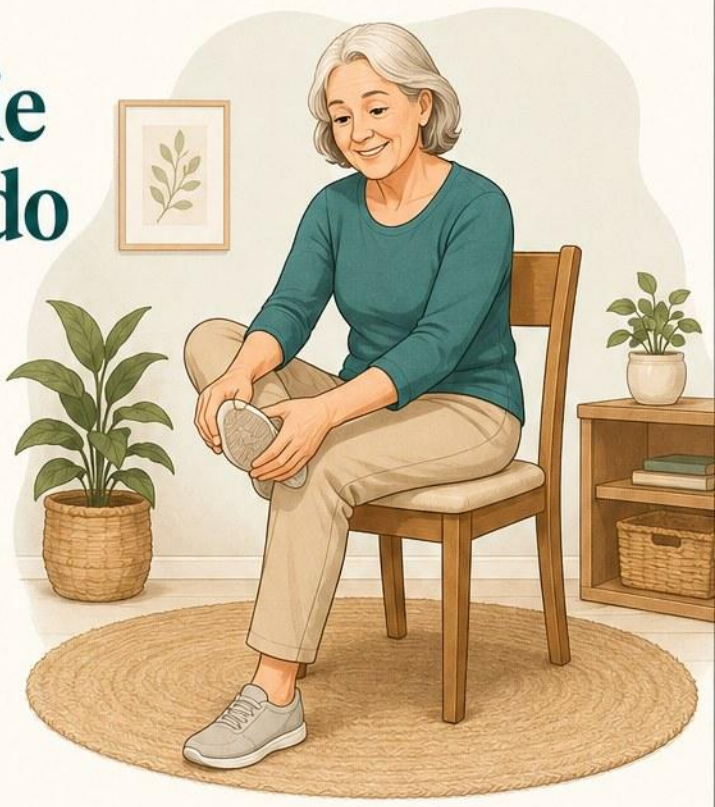
Consejo del terapeuta:
Enrollar y desenrollar entrena el agarra en ambos sentidos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Alcanzar el pie para el cuidado personal



Objetivo

Trabajar la flexión de cadera y el agarra para llegar al pie de forma segura.

Indicaciones

- Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
- Sujeta el pie con las manos.
- Mantén la espalda apoyada.

Precauciones

- Hazlo sentado con buena estabilidad.
- No fuerces la cadera más de lo cómodo.
- Detente si sientes tirón en la ingle.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y pies en el piso.
2. Cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Lleva las manos hacia el pie cruzado.
4. Sujeta el pie y trabaja el cuidado necesario.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta: Cruzar la pierna acerca el pie sin doblar tanto la espalda.

PLENI ACTIVA

Nivel: Todos

Empujar la silla bajo la mesa



Objetivo

Practicar un empuja corto y controlado con brazos y piernas en una tarea cotidiana.

Indicaciones

- Sujeta el respaldo con ambas manos.
- Empuja usando el peso del cuerpo.
- Da un paso acompañando el movimiento.

Precauciones

- Verifica que la silla no se trabe.
- No empujes con la espalda encorvada.
- Detente si pierdes el equilibrio.

Materiales



Silla | Mesa

Paso a paso



1. Colócate detrás de la silla con las manos en el respaldo.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Inclínate levemente hacia adelante.
4. Empuja la silla bajo la mesa dando un paso.
5. Detente frenando con control.

Consejo del terapeuta: Acompaña el empuja con un paso para usar todo el cuerpo.

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Sostener peso frente al cuerpo y caminar



Objetivo

Entrenar tronco y brazos llevando una carga sostenida al frente mientras caminas.

Indicaciones

- Sujeta la carga con ambas manos frente al pecho.
- Mantén el tronco recto y estable.
- Camina con pasos cortos y firmes.

Precauciones

- Empieza con muy poco peso.
- No encorves la espalda por la carga.
- Detente si el paso te desplaza hacia adelante.

Materiales

- Objeto liviano para cargar
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Sujeta una carga liviana con ambas manos frente al pecho.
2. Endereza la espalda y aprieta el abdomen.
3. Ten un apoyo cerca por seguridad.
4. Camina despacio con pasos cortos.
5. Detente, deja la carga y descansa.

Consejo del terapeuta: Mantén la carga cerca del pecho para no irte hacia adelante.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantar y bajar una caja a un estante medio



Objetivo

Trabajar el gesto completo de subir y bajar peso a la altura del pecho con control.

Indicaciones

- Sujeta la caja pegada al cuerpo.
- Súbela con brazos y piernas juntos.
- Bájala controlando el descenso.

Precauciones

- Usa una caja liviana para practicar.
- No cargues peso por encima de los hombros.
- Detente si el brazo tiembla.

Materiales

- Caja liviana
- Estante medio

Paso a paso



1. Sujeta la caja liviana con ambas manos.
2. Pégala al cuerpo a la altura de la cintura.
3. Súbela hasta el estante medio con control.
4. Apóyala sin estirarte de más.
5. Bájala despacio de vuelta a la cintura.

Consejo del terapeuta: Sube y baja la caja pegada al cuerpo para proteger los hombros.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Marcha lateral con carga a un costado



Objetivo

Combinar desplazamiento lateral y carga sostenida para estabilidad de cadera y agarra.

Indicaciones

- Sostén una carga liviana en una mano.
- Da pasos laterales sin cruzar los pies.
- Mantén el tronco recto pese al peso.

Precauciones

- Sujétate de un apoyo si dudas del equilibrio.
- Empieza con muy poco peso.
- Detente si te inclinas hacia la carga.

Materiales

- Botella o bolsa liviana
- Apoyo firme

Paso a paso



1. Toma una carga liviana en una mano.
2. Párate erguido con un apoyo cerca.
3. Da un paso lateral abriendo un pie.
4. Junta el otro pie sin cruzarlo.
5. Avanza varios pasos y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: No cruces los pies al desplazarte de lado para no tropezar.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Tomar un objeto pesado de la encimera



Objetivo

Controlar el agarra y el brazo al levantar un objeto con peso desde la altura de la cintura.

Indicaciones

- Sujeta el objeto con ambas manos.
- Acércalo al cuerpo antes de moverlo.
- Mantén los codos cerca del tronco.

Precauciones

- Practica con peso moderado y estable.
- No lo levantes con los brazos estirados.
- Detente si el agarra falla.

Materiales

- Objeto con peso moderado
- Encimera o mesa

Paso a paso



1. Párate frente a la encimera con base firme.
2. Sujeta el objeto con ambas manos.
3. Acércalo al cuerpo doblando los codos.
4. Levántalo pegado al tronco.
5. Trasládalo y apóyalo con control.

Consejo del terapeuta: Acerca el objeto al cuerpo antes de levantarlo para que pese menos.

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Ponerse y quitarse el suéter por la cabeza



Objetivo

Trabajar movilidad y fuerza de hombros al vestir una prenda por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Reúne la prenda antes de pasarla por la cabeza.
- Eleva los brazos con control.
- Acomoda los hombros al terminar.

Precauciones

- Hazlo sentado si tienes poco equilibrio.
- No fuerces los hombros al elevarlos.
- Detente si sientes tirón en el cuello.

Materiales

Suéter o prenda de cuello amplio.

Paso a paso



1. Reúne la prenda con ambas manos.
2. Pasa la cabeza por la abertura del cuello.
3. Eleva un brazo y pásalo por la manga.
4. Repite con el otro brazo.
5. Acomoda los hombros y baja la prenda.

Consejo del terapeuta: Reúne la tela primero para no forzar los hombros al vestirte.

PLENI ACTIVA

Rodar de espaldas a boca abajo en la cama



Objetivo

Fortalecer el tronco para cambiar de posición completa en la cama con control.

Indicaciones

- Dobla la rodilla del lado hacia el que giras.
- Lleva primero la pierna y luego el hombro.
- Usa los brazos para acompañar el giro.

Precauciones

- No gires el cuello de forma brusca.
- Mantén la respiración fluida.
- Detente si sientes molestia en la espalda.

Materiales

- Cama firme.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con espacio para girar.
2. Dobla la rodilla del lado hacia el que vas a rodar.
3. Empuja con ese pie llevando la cadera.
4. Acompaña con el hombro para completar el giro.
5. Acomódate boca abajo con los brazos cómodos.

Consejo del terapeuta: Gira como un tronco entero, moviendo cadera y hombro juntos.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Empujar la mesa liviana para acomodarla



Objetivo

Practicar el empuja horizontal de un objeto grande usando piernas y tronco estables.

Indicaciones

- Apoya las manos firmes en el borde de la mesa.
- Adelanta un pie para dar base.
- Empuja usando las piernas.

Precauciones

- Usa una mesa liviana y despejada.
- Verifica que el piso no resbale.
- Detente si sientes tirón en la espalda.

Materiales

- Mesa liviana.

Paso a paso



1. Colócate frente a la mesa con las manos en el borde.
2. Adelanta un pie y flexiona levemente las rodillas.
3. Aprieta el abdomen y endereza la espalda.
4. Empuja trasladando el peso al pie de adelante.
5. Detén el movimiento con control.

Consejo del terapeuta: Empuja con las piernas apoyadas en el piso, no con la espalda.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Todos

Sostener frascos en cada mano y flexionar codos



Objetivo

Reforzar brazos y agarra con un movimiento útil para cargar y acomodar frascos.

Indicaciones

- Toma un frasco liviano en cada mano.
- Flexiona los codos subiendo los frascos.
- Baja despacio controlando el peso.

Precauciones

- Usa frascos livianos al principio.
- Mantén los codos cerca del cuerpo.
- Detente si sientes tirón en el codo.

Materiales

Dos frascos livianos.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda recta.
2. Toma un frasco liviano en cada mano.
3. Flexiona los codos subiendo los frascos al pecho.
4. Sostén un segundo apretando el agarra.
5. Baja despacio hasta estirar los brazos.

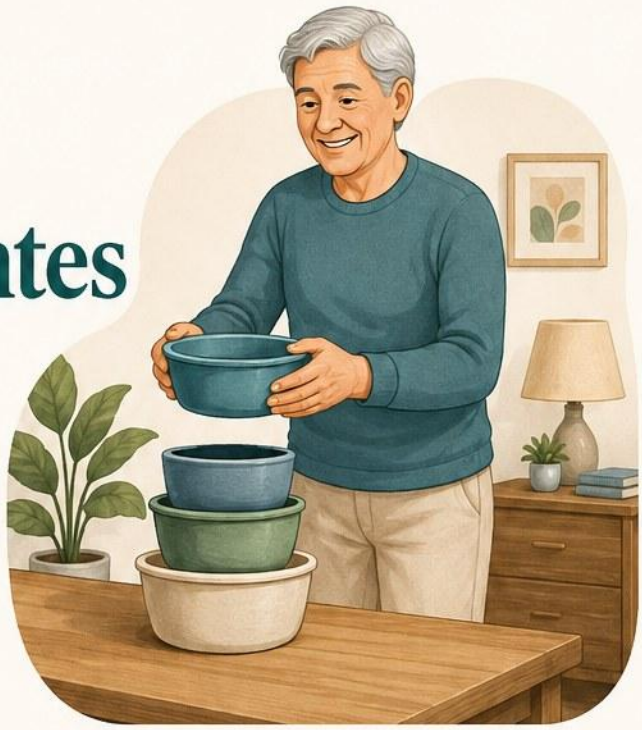
Consejo del terapeuta: Baja lento; controlar el descenso también fortalece el brazo.

PLENI ACTIVA

Actividades de la vida diaria

Nivel: Intermedio

Trasladar y apilar recipientes



Objetivo

Combinar agarra, control de brazos y coordinación al mover y apilar objetos.

Indicaciones

- Sujeta cada recipiente con ambas manos.
- Apílalos con control uno sobre otro.
- Mantén base firme durante la tarea.

Precauciones

- Usa recipientes livianos y estables.
- No apiles más alto de lo que controlas.
- Detente si la torre se tambalea.

Materiales

Varios recipientes livianos.



Paso a paso



1. Coloca los recipientes sobre una mesa firme.
2. Sujeta uno con ambas manos.
3. Trasládalo con control al lugar de apilado.
4. Colócalo sobre otro alineándolo bien.
5. Repite hasta formar una pila estable.

Consejo del terapeuta: Apila despacio y alinea cada pieza para que la torre no caiga.

PLENI ACTIVA

Fuerza funcional

Nivel: Avanzado

Levantarse desde una silla sin reposabrazos



Objetivo

Entrenar la fuerza de piernas para incorporarte desde una silla sin apoyos laterales.

Indicaciones

- Adelanta los pies bajo las rodillas.
- Inclina el pecho hacia adelante.
- Empuja con las piernas de forma pareja.

Precauciones

- Ten un apoyo firme cerca por seguridad.
- No lo hagas si aún dudas de tu fuerza.
- Detente si pierdes el equilibrio al subir.



Materiales

Silla firme sin reposabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y pies adelantados.
2. Coloca las manos sobre los muslos.
3. Inclina el pecho hacia adelante llevando la nariz sobre los pies.
4. Empuja con las piernas para ponerte de pie.
5. Siéntate despacio controlando el descenso.

Consejo del terapeuta: Llevar el pecho sobre los pies hace que subir sea mucho más fácil.

PLENI ACTIVA