BONO 1

MOVILIDAD REDUCIDA

+100 ejercicios adaptados para silla y poca movilidad



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Elevación de brazos



Objetivo

Mejorar la movilidad del hombro y la fuerza para alcanzar objetos por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Siéntate con la espalda apoyada y los pies bien firmes en el suelo.
- Sube los brazos solo hasta donde no aparezca dolor.
- Respira de forma pareja, sin retener el aire.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- Detén el movimiento si siente pinchazos en el hombro.
- Evita arquear la espalda para ganar altura.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Comience con los brazos relajados a los costados del cuerpo.
2. Inhala y sube ambos brazos al frente y hacia arriba.
3. Llegue hasta la altura cómoda sin forzar los hombros.
4. Exhala y baja los brazos lentamente hasta la posición inicial.
5. Haga una breve pausa y repite el movimiento completo.

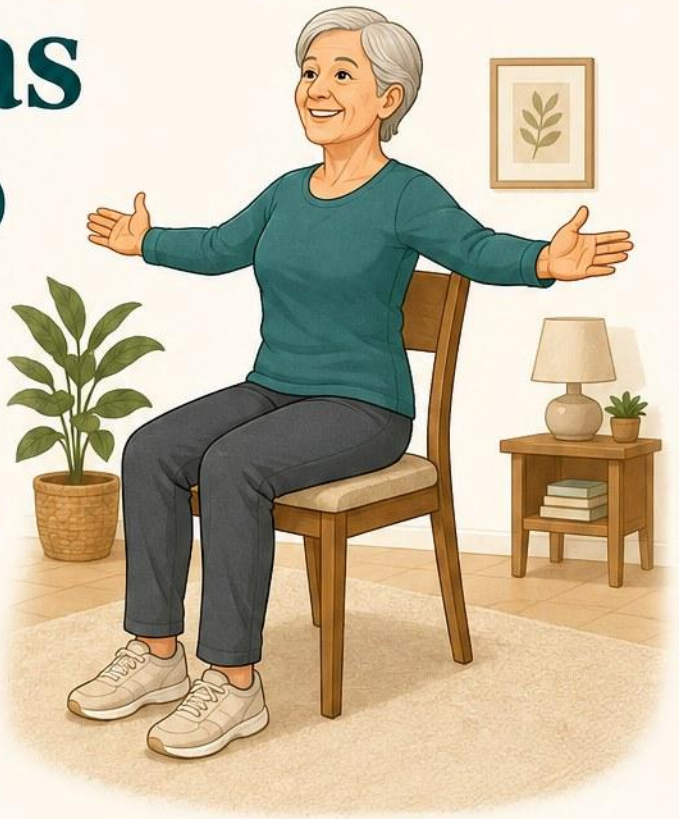
Consejo del terapeuta: Imagina que sube los brazos para tocar una nube liviana, sin tensión.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Aperturas de pecho



Objetivo

Abrir el pecho y fortalecer la zona alta de la espalda para mejorar la postura.

Indicaciones

- Mantén los hombros bajos y alejados de las orejas.
- Lleva los brazos hacia atrás de manera controlada.
- Junta suavemente los omóplatos al abrir.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique que los frenos estén puestos.
- No lleva los brazos más atrás de lo cómodo.
- Suspenda si aparece molestia en la parte delantera del hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Sube los brazos a la altura del pecho con los codos flexionados.

2 Inhala y abre los brazos hacia los costados y atrás.

3 Sienta cómo se juntan los omóplatos en la espalda.

4 Exhala y regrese los brazos al frente con control.

5 Repite manteniendo el torso erguido en todo momento.

Consejo del terapeuta:
Piensa en abrir el pecho como si tomara aire fresco por la mañana.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Círculos de hombros



Objetivo

Lubricar la articulación del hombro y liberar la tensión acumulada en la zona.

Indicaciones

- Realiza los giros de forma lenta y amplia.
- Mantén los brazos relajados a los costados.
- Coordine el giro con una respiración tranquila.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- Evita giros bruscos o demasiado rápidos.
- Reduzca la amplitud si escucha o siente chasquidos molestos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos sueltos junto al cuerpo.
2. Lleva los hombros hacia arriba en dirección a las orejas.
3. Gírelos hacia atrás describiendo un círculo amplio.
4. Baja los hombros y completa el giro hacia adelante.
5. Repite los círculos siempre hacia atrás con calma.

Consejo del terapeuta: Cuanto más lento y grande sea el círculo, mejor se libera la tensión.

PLENI ACTIVA

Encoger hombros



Objetivo

Relajar la tensión del cuello y los trapecios mediante contracción y soltura.

Indicaciones

- Sube los hombros con firmeza hacia las orejas.
- Suelte de golpe pero sin dejar caer el cuerpo.
- Mantén la cabeza alineada y la vista al frente.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No mantén la contracción si siente tensión en el cuello.
- Evita inclinar la cabeza hacia adelante al encoger.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda recta y los brazos relajados.
2. Inhala y sube ambos hombros hacia las orejas.
3. Mantén la posición durante un par de segundos.
4. Exhala y suelte los hombros dejándolos caer lento.
5. Descanse un instante y repite el movimiento.

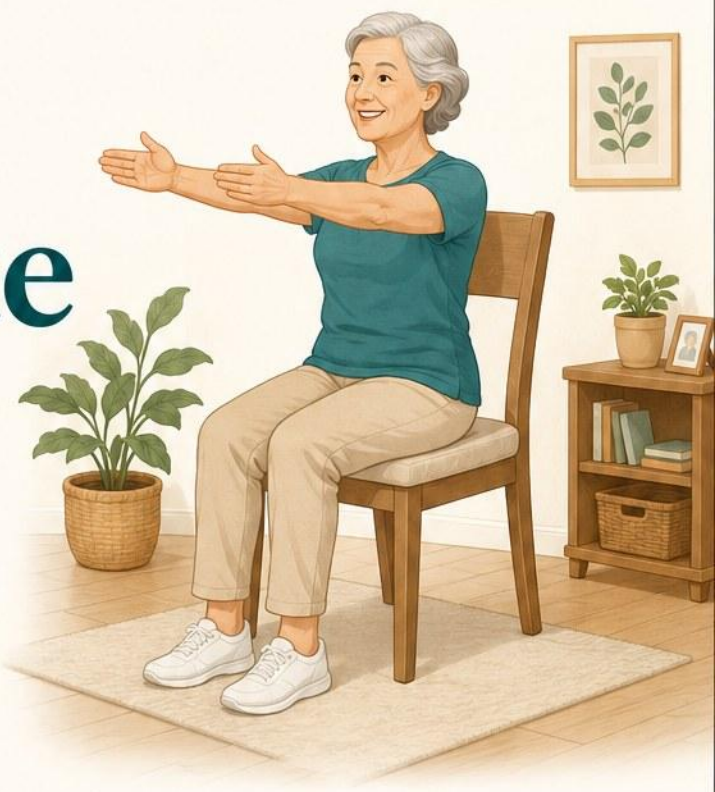
Consejo del terapeuta: Al soltar los hombros, imagina que se desprende todo el peso del día.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Brazos al frente



Objetivo

Fortalecer los hombros y ejercitar el alcance hacia adelante de manera segura.

Indicaciones

- Estira los brazos al frente a la altura de los hombros.
- Mantén las palmas enfrentadas o hacia abajo.
- Regrese los brazos con control, sin dejarlos caer.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No bloquee los codos por completo al estirar.
- Detén el ejercicio si siente cansancio excesivo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Comience con los brazos flexionados cerca del pecho.
2. Inhala y extiende ambos brazos hacia adelante.
3. Llegue a la extensión cómoda sin trabar los codos.
4. Exhala y regrese los brazos hacia el pecho.
5. Repite el movimiento de forma pareja y controlada.

Consejo del terapeuta: Imagina que empuja una puerta suave hacia adelante y la trae de vuelta.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Boxeo suave



Objetivo

Activar la circulación y la coordinación con movimientos alternos de brazos.

Indicaciones

- Lanza los puños al frente uno a la vez.
- Mantén los hombros bajos y relajados.
- Ajuste la velocidad a su comodidad.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique que los frenos estén activados.
- No extiende los codos con brusquedad.
- Baja el ritmo si nota agitación en la respiración.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Cierra las manos formando puños frente al pecho.
2. Extiende un brazo al frente como un golpe suave.
3. Recoja ese brazo mientras lanza el otro al frente.
4. Alterna los brazos manteniendo un ritmo cómodo.
5. Continúa hasta completar las repeticiones y descanse.

Consejo del terapeuta: Acompañe cada golpe con una exhalación breve para dar energía.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Manos a la nuca



Objetivo

Ampliar la movilidad de hombros y abrir el pecho llevando las manos atrás.

Indicaciones

- Lleva las manos detrás de la cabeza con suavidad.
- Abre los codos hacia los costados sin forzar.
- Mantén el cuello largo y relajado.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de iniciar.
- No empuja la cabeza hacia adelante con las manos.
- Suspenda si aparece molestia al elevar los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Sube las manos y apóyelas detrás de la cabeza.
3. Abre los codos hacia los lados abriendo el pecho.
4. Mantén la posición un par de segundos respirando.
5. Baja las manos con control y repite el movimiento.

Consejo del terapeuta: Deje que los codos se abran solos, sin tirar de la cabeza.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Remo sentado



Objetivo

Fortalecer la espalda alta tirando de los codos hacia atrás con firmeza.

Indicaciones

- Tira los codos hacia atrás pegados al cuerpo.
- Junta los omóplatos al final del movimiento.
- Mantén el pecho abierto y la espalda recta.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de comenzar.
- No encoja los hombros hacia las orejas.
- Detén el ejercicio ante cualquier tirón en la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende los brazos al frente como si sostuviera una cuerda.
2. Inhala y prepare la espalda erguida.
3. Exhala y tira los codos hacia atrás con fuerza.
4. Junta los omóplatos manteniendo los hombros bajos.
5. Regrese los brazos al frente y repite el remo.

Consejo del terapeuta: Imagina que rema en un lago tranquilo llevando los codos bien atrás.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Brazos laterales



Objetivo

Fortalecer la parte externa de los hombros elevando los brazos a los costados.

Indicaciones

- Levante los brazos hacia los lados hasta la altura cómoda.
- Mantén los codos apenas flexionados.
- Baja los brazos con control, sin soltarlos de golpe.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No sube los brazos por encima del hombro si molesta.
- Evita elevar los hombros junto con los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Comience con los brazos relajados a los costados.
2. Inhala y eleve ambos brazos hacia los lados.
3. Llegue hasta la altura de los hombros sin forzar.
4. Exhala y baja los brazos lentamente al cuerpo.
5. Repite manteniendo el torso quieto y erguido.

Consejo del terapeuta: Piensa que abre alas amplias y las cierra con calma.

PLENI ACTIVA

Brazos y hombros sentado

Nivel: Sentado

Alcance al techo



Objetivo

Estirar el costado del cuerpo y ejercitar el alcance hacia arriba alternando brazos.

Indicaciones

- Estira un brazo bien alto hacia el techo.
- Alterna los brazos de manera pausada.
- Sienta un ligero estiramiento en el costado.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No incline el tronco bruscamente al estirar.
- Suspenda si siente mareo al mirar hacia arriba.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Inhala y estira un brazo hacia el techo.
3. Alárguelo como si quisiera alcanzar algo alto.
4. Baja ese brazo y sube el otro alternando.
5. Continúa alternando con respiración tranquila.

Consejo del terapeuta: Estírese como al despertar por la mañana, alargando todo el costado.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Abrir y cerrar



Objetivo

Mejorar la fuerza de agarre y la circulación de las manos.

Indicaciones

- Abre las manos estirando bien los dedos.
- Cierra formando un puño firme pero sin dolor.
- Mantén las muñecas relajadas.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No apriete el puño si tiene dolor articular agudo.
- Reduzca la fuerza si aparece rigidez incómoda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos sobre los muslos o los apoyabrazos.
2. Abre las manos separando todos los dedos.
3. Cierra las manos formando un puño suave.
4. Mantén el puño un segundo y vuelva a abrir.
5. Repite el ciclo con un ritmo cómodo y constante.

Consejo del terapeuta:
Hágalo bajo agua tibia si busca aliviar la rigidez matinal.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Tocar los dedos



Objetivo

Trabajar la coordinación fina y la destreza de los dedos.

Indicaciones

- Toca la punta del pulgar con cada dedo por turno.
- Realiza el movimiento despacio y con precisión.
- Trabaje ambas manos por igual.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si algún dedo tiene poca movilidad.
- Detén si aparece calambre en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levante una mano con la palma hacia usted.
2. Toca el pulgar con la punta del dedo índice.
3. Continúa tocando el pulgar con el dedo medio.
4. Siga con el anular y por último el meñique.
5. Repite la secuencia y luego cambie de mano.

Consejo del terapeuta: Cuenta en voz alta cada dedo para sumar un desafío mental.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Muñecas en círculo



Objetivo

Movilizar las articulaciones de la muñeca y reducir la rigidez.

Indicaciones

- Gira las muñecas en ambos sentidos.
- Mantén los antebrazos apoyados y quietos.
- Haga círculos amplios y suaves.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No fuerce el giro si la muñeca está inflamada.
- Reduzca la amplitud ante cualquier molestia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos y deje las manos libres.
2. Cierra las manos en puños suaves.
3. Gira las muñecas hacia un lado describiendo círculos.
4. Cambie el sentido del giro hacia el otro lado.
5. Repite alternando ambos sentidos con calma.

Consejo del terapeuta: Mantén los antebrazos quietos para que solo giren las muñecas.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Extender los dedos



Objetivo

Estirar y activar los músculos de la mano abriendo bien los dedos.

Indicaciones

- Estira los dedos separándolos al máximo cómodo.
- Mantén la palma abierta y firme.
- Relaja entre una repetición y otra.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces la apertura si hay dolor articular.
- Suspenda si nota entumecimiento persistente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya las manos sobre los muslos con las palmas abajo.
2. Separa los dedos estirándolos hacia afuera.
3. Mantén la extensión un par de segundos.
4. Relaja los dedos dejándolos volver a su lugar.
5. Repite la apertura de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Imagina que abre un abanico con cada mano al separar los dedos.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Pinza con dedos



Objetivo

Fortalecer la pinza fina presionando el pulgar contra cada dedo.

Indicaciones

- Presiona el pulgar contra la yema de cada dedo.
- Aplique una presión firme pero cómoda.
- Trabaje dedo por dedo de forma ordenada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No apriete si hay dolor en las articulaciones.
- Suspenda ante calambres o entumecimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Levante una mano con la palma frente a usted.
2. Junta el pulgar con la yema del índice y presiona.
3. Suelte y pase a presionar el dedo medio.
4. Continúa con el anular y el meñique.
5. Repite la secuencia y cambie de mano.

Consejo del terapeuta: Esta pinza ayuda en tareas diarias como abotonar o sostener utensilios.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Amasar imaginario



Objetivo

Activar la musculatura de manos y antebrazos con un movimiento continuo.

Indicaciones

- Simule amasar una masa con ambas manos.
- Mantén un ritmo suave y constante.
- Relaja los hombros mientras trabaja las manos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No apriete con demasiada fuerza si hay dolor.
- Detén si aparece fatiga en los antebrazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Coloca las manos frente a usted a la altura del pecho.
2. Cierra parcialmente las manos como si tomara masa.
3. Realiza movimientos de amasado presionando y girando.
4. Alterna la presión de una mano y la otra.
5. Continúa de manera fluida durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Recuerde el gesto de amasar pan para hacerlo natural y relajado.

PLENI ACTIVA

Manos y dedos

Nivel: Sentado

Separar los dedos



Objetivo

Mejorar la movilidad lateral de los dedos abriéndolos y juntándolos.

Indicaciones

- Abre y junta los dedos de forma repetida.
- Mantén la mano extendida y estable.
- Realiza el movimiento con las dos manos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No fuerce la separación si molesta.
- Reduzca las repeticiones ante rigidez marcada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende las manos con las palmas hacia abajo.
2. Separa todos los dedos abriéndolos bien.
3. Junta los dedos volviéndolos a la posición inicial.
4. Repite la apertura y el cierra con ritmo suave.
5. Descanse las manos al terminar la serie.

Consejo del terapeuta:
Trabaje las dos manos a la vez para mantener el equilibrio de fuerza.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Tamborilear



Objetivo

Estimular la coordinación y la agilidad de los dedos con golpes rítmicos.

Indicaciones

- Golpee los dedos sobre el muslo uno tras otro.
- Mantén un ritmo parejo y liviano.
- Use ambas manos por turnos o a la vez.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No golpee con fuerza si hay dolor en los dedos.
- Suspenda ante molestias en las articulaciones.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya las manos sobre los muslos con las palmas abajo.
2. Golpee suavemente con el dedo índice.
3. Siga con el medio, el anular y el meñique.
4. Repite el recorrido de los dedos como un tambor.
5. Mantén el ritmo durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Marca un ritmo de canción conocida para hacerlo más entretenido.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Inclinar la cabeza



Objetivo

Estirar suavemente el costado del cuello para aliviar tensión.

Indicaciones

- Incline la cabeza hacia un hombro con lentitud.
- Mantén los hombros bajos y relajados.
- Respira tranquilo durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No fuerce la inclinación con las manos.
- Detén si aparece mareo o dolor agudo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso

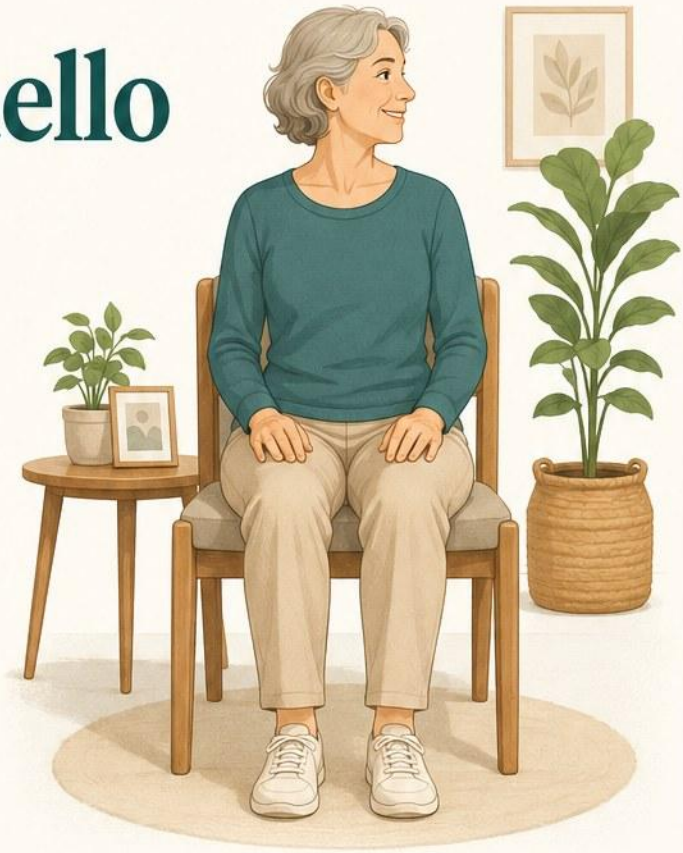


1. Siéntate erguido con la vista al frente.
2. Incline la cabeza llevando una oreja hacia el hombro.
3. Mantén la posición sintiendo un leve estiramiento.
4. Regrese la cabeza al centro con suavidad.
5. Repite hacia el otro lado alternando.

Consejo del terapeuta: Deje que el peso de la cabeza haga el estiramiento, sin empujar.

PLENI ACTIVA

Girar el cuello



Objetivo

Mantener la movilidad de rotación del cuello mirando a cada lado.

Indicaciones

- Gira la cabeza mirando hacia un lado con calma.
- Mantén el mentón a una altura pareja.
- Alterna los lados de forma pausada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No gira de forma brusca ni forzada.
- Suspenda si siente vértigo al rotar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



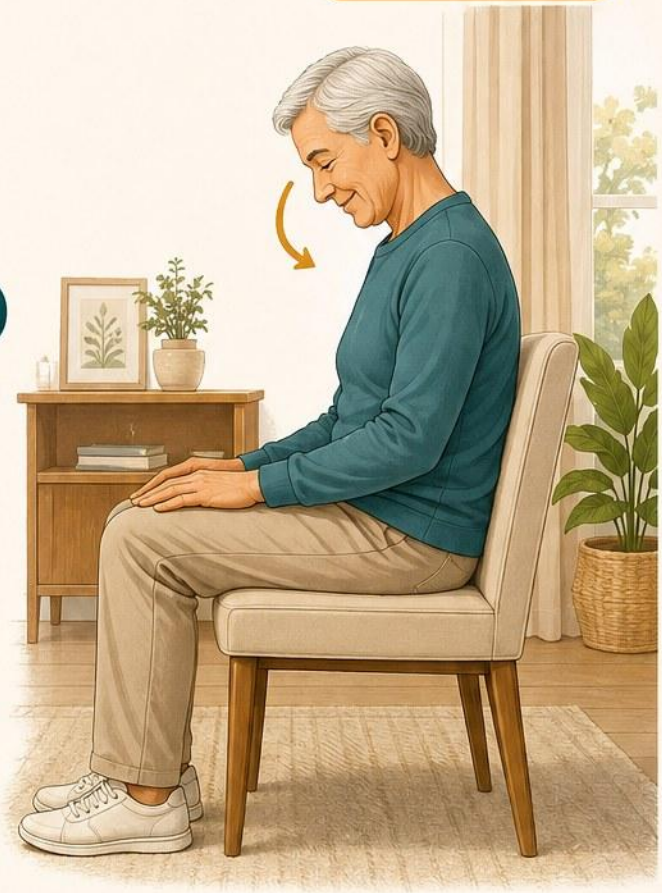
1. Siéntate derecho con los hombros relajados.
2. Gira la cabeza mirando por encima de un hombro.
3. Mantén la mirada un instante en esa dirección.
4. Regrese la cabeza al centro lentamente.
5. Gira hacia el otro lado y repite.

Consejo del terapeuta: Imagina que sigue con la mirada algo que se mueve despacio a su lado.

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Mentón al pecho



Objetivo

Estirar la parte posterior del cuello bajando el mentón con suavidad.

Indicaciones

- Baja el mentón acercándolo al pecho.
- Mantén la espalda recta y estable.
- Realiza el movimiento sin tirones.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No empuja la cabeza con las manos.
- Detén ante cualquier dolor en la nuca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando al frente.
2. Baja lentamente el mentón hacia el pecho.
3. Sienta un leve estiramiento en la nuca.
4. Sube la cabeza de nuevo a la posición neutra.
5. Repite el movimiento con calma.

Consejo del terapeuta: Baja el mentón como si asintiera muy despacio a algo agradable.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Mirar arriba



Objetivo

Movilizar el cuello hacia la extensión levantando la vista con suavidad.

Indicaciones

- Levante la vista hacia arriba con lentitud.
- Mantén los hombros relajados.
- No lleva la cabeza más atrás de lo cómodo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No extiende el cuello si le provoca mareo.
- Suspenda ante pérdida de equilibrio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y firme.
2. Sube la mirada llevando la vista hacia arriba.
3. Acompañe con una leve extensión del cuello.
4. Mantén la posición un momento breve.
5. Regrese la cabeza al frente lentamente.

Consejo del terapeuta: Realiza este movimiento apoyado en el respaldo para mayor seguridad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Alargar la nuca



Objetivo

Mejorar la postura alargando el cuello y creciendo hacia arriba.

Indicaciones

- Imagina que la coronilla sube hacia el techo.
- Mantén el mentón levemente recogido.
- Sostén la posición respirando tranquilo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No tense los hombros al alargar el cuello.
- Detén si aparece molestia cervical.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies bien apoyados.
2. Recoja levemente el mentón sin bajar la cabeza.
3. Imagina un hilo que tira de la coronilla hacia arriba.
4. Sienta cómo se alarga la nuca y crece la estatura.
5. Mantén la postura y luego relaja suave.

Consejo del terapeuta: Piensa en crecer un centímetro sin levantar los hombros.

Hombros abajo



Objetivo

Relajar el cuello y abrir el pecho bajando los hombros de forma consciente.

Indicaciones

- Baja los hombros alejándolos de las orejas.
- Abre el pecho llevando el esternón adelante.
- Mantén la respiración fluida.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No arquee la espalda en exceso al abrir el pecho.
- Suspenda ante tensión en la zona lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados.
2. Inhala y sube levemente los hombros.
3. Exhala y baja los hombros con firmeza.
4. Abre el pecho manteniendo la espalda recta.
5. Repite buscando alejar los hombros de las orejas.

Consejo del terapeuta:
Cada vez que exhale, deje caer los hombros un poco más.

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Sí con la cabeza



Objetivo

Movilizar el cuello en el eje de flexión y extensión de manera controlada.

Indicaciones

- Asienta subiendo y bajando la cabeza lentamente.
- Mantén el rango dentro de lo cómodo.
- Coordine con una respiración pausada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No acelere el movimiento de la cabeza.
- Detén si aparece mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate derecho mirando al frente.
2. Baja el mentón hacia el pecho suavemente.
3. Sube la cabeza hasta mirar levemente arriba.
4. Repite el gesto de asentir con calma.
5. Regrese la cabeza a la posición neutra.

Consejo del terapeuta: Haga el movimiento tan lento como si dijera que sí con mucha calma.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

No con la cabeza



Objetivo

Mantener la rotación del cuello con un movimiento suave de lado a lado.

Indicaciones

- Niegue girando la cabeza de un lado al otro.
- Mantén el mentón a la misma altura.
- Realiza giros lentos y parejos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la rotación al máximo.
- Suspenda ante sensación de vértigo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con los hombros relajados.

2 Gira la cabeza hacia un lado con suavidad.

3 Regrese al centro y gira hacia el otro lado.

4 Repite el gesto de negar de forma pausada.

5 Finalice mirando al frente y relaja.

Consejo del terapeuta: Mantén la altura del mentón para no hundir el cuello al girar.

PLENI ACTIVA

Cuello y postura sentado

Nivel: Sentado

Retraer el mentón



Objetivo

Corregir la postura de la cabeza llevando el mentón hacia atrás.

Indicaciones

- Lleva el mentón hacia atrás sin bajar la cabeza.
- Imagina formar una leve papada.
- Mantén la vista al frente.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No incline la cabeza hacia arriba ni abajo.
- Detén ante molestia en la nuca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido mirando hacia adelante.
2. Desliza el mentón hacia atrás en línea recta.
3. Sienta cómo se alinea la cabeza sobre el tronco.
4. Mantén la posición un par de segundos.
5. Relaja y repite el movimiento.

Consejo del terapeuta: Imagina que empuja la cabeza hacia atrás contra un apoyo imaginario.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Postura recta



Objetivo

Reforzar la conciencia postural manteniendo la espalda erguida.

Indicaciones

- Siéntate erguido separando la coronilla del suelo.
- Apoya bien los pies y la pelvis.
- Mantén la postura respirando tranquilo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No tense en exceso los hombros al enderezarse.
- Suspenda si aparece fatiga en la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acomode la pelvis apoyada contra el respaldo.
2. Alargue la columna creciendo hacia arriba.
3. Baja los hombros y abre levemente el pecho.
4. Recoja apenas el mentón alineando la cabeza.
5. Sostén la postura durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta:
Mantener buena postura al sentarse cuida la espalda durante todo el día.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Juntar rodillas



Objetivo

Fortalecer la cara interna de los muslos apretando las rodillas.

Indicaciones

- Apriete las rodillas una contra la otra.
- Mantén los pies apoyados en el suelo.
- Suelte de forma controlada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No contenga la respiración al apretar.
- Detén ante molestia en las rodillas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas separadas al ancho de la cadera.
2. Junta las rodillas apretándolas suavemente.
3. Mantén la presión un par de segundos.
4. Suelte y separa las rodillas de nuevo.
5. Repite el apretar y soltar con calma.

Consejo del terapeuta: Puede colocar un cojín entre las rodillas para sentir mejor el trabajo.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Separar piernas



Objetivo

Fortalecer la cara externa de las caderas abriendo y cerrando las rodillas.

Indicaciones

- Abre las rodillas hacia afuera y vuélvalas al centro.
- Mantén los pies apoyados en el piso.
- Realiza el movimiento de forma pareja.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la apertura de la cadera.
- Suspenda ante dolor en la ingle o cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas juntas y los pies apoyados.
2. Abre las rodillas hacia los lados con control.
3. Llegue a una apertura cómoda sin forzar.
4. Cierra las rodillas volviéndolas al centro.
5. Repite la apertura y el cierra pausadamente.

Consejo del terapeuta: Mantén los pies quietos para que trabajen solo las caderas.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Talón al piso



Objetivo

Activar la parte posterior de la pierna presionando el talón contra el suelo.

Indicaciones

- Presiona el talón firme contra el piso.
- Mantén la planta bien apoyada.
- Alterna ambos talones por turnos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No apriete si siente calambre en la pantorrilla.
- Detén ante dolor en el tobillo.

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Presiona el talón de un pie contra el piso.
3. Sienta la activación en la parte de atrás de la pierna.
4. Suelte la presión y relaja el pie.
5. Repite y alterna con el otro talón.

Consejo del terapeuta: Imagina que quiere dejar una marca del talón en el suelo.

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Levantar muslo



Objetivo

Fortalecer la cadera despegando el muslo del asiento.

Indicaciones

- Sube el muslo separándolo del asiento.
- Mantén la espalda apoyada y firme.
- Baja el muslo con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No se recueste hacia atrás para ayudarse.
- Suspenda ante dolor en la cadera baja.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante una rodilla despegando el muslo del asiento.
3. Mantén la elevación un instante breve.
4. Baja el muslo de nuevo al asiento.
5. Repite y luego cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Concéntrate en usar la cadera y no en impulsarse con el tronco.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Patada suave



Objetivo

Movilizar la rodilla con extensiones y flexiones suaves y continuas.

Indicaciones

- Extiende y flexiona la rodilla de forma fluida.
- Mantén el muslo apoyado en el asiento.
- Realiza el movimiento sin impulso brusco.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No lanza la pierna con fuerza.
- Detén ante dolor en la rodilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Extiende una pierna hacia adelante suavemente.
3. Flexiona la rodilla llevando el pie hacia atrás.
4. Repite la extensión y flexión de forma pareja.
5. Cambie a la otra pierna al terminar la serie.

Consejo del terapeuta: Haga la patada lenta y controlada, sin lanzar la pierna de golpe.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Cruzar tobillo



Objetivo

Mejorar la movilidad de la cadera cruzando el tobillo sobre la rodilla.

Indicaciones

- Cruce un tobillo sobre la rodilla contraria.
- Mantén la espalda recta y apoyada.
- Realiza el cruce con suavidad.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce el cruce si la cadera está rígida.
- Suspenda ante dolor en la rodilla o cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con los pies apoyados.

2 Levante una pierna y cruce el tobillo sobre la rodilla.

3 Apoya el tobillo sin forzar la posición.

4 Mantén unos segundos y baja la pierna.

5 Repite el cruce con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Ayúdese con las manos para acomodar el tobillo si le cuesta llegar.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Ambas rodillas



Objetivo

Fortalecer ambos muslos extendiendo las dos piernas al frente.

Indicaciones

- Estira las dos piernas al frente a la vez.
- Apóyese bien en el respaldo.
- Baja las piernas con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No arquee la zona lumbar al estirar.
- Detén ante fatiga marcada en los muslos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate apoyando bien la espalda en el respaldo.
2. Extiende las dos piernas hacia adelante juntas.
3. Mantén la extensión un par de segundos.
4. Baja ambos pies al suelo lentamente.
5. Descanse un momento y repite el movimiento.

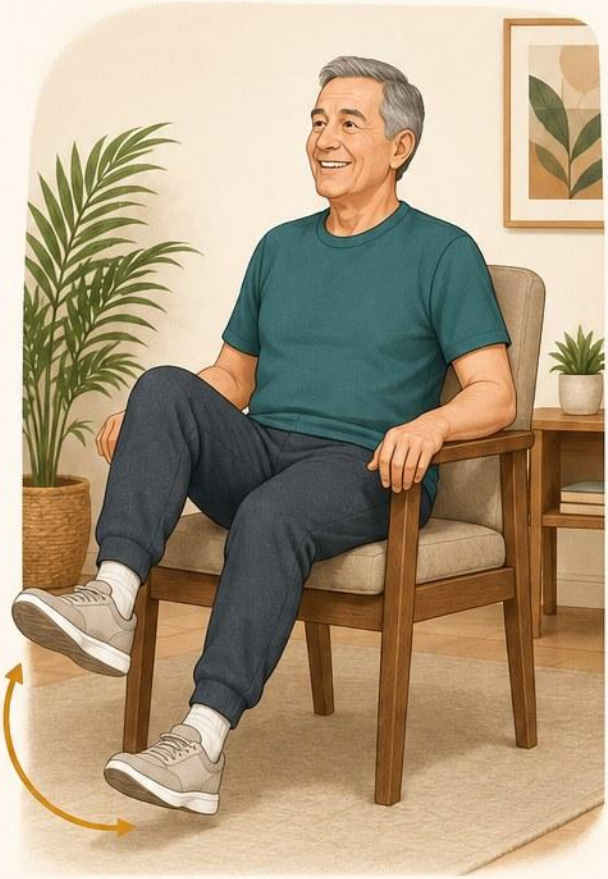
Consejo del terapeuta: Apóyese con firmeza en el respaldo para proteger la espalda baja.

PLENI ACTIVA

Piernas sentado

Nivel: Sentado

Pedaleo sentado



Objetivo

Activar la circulación de las piernas con un movimiento de pedaleo continuo.

Indicaciones

- Simule pedalear moviendo ambas piernas.
- Mantén la espalda apoyada y estable.
- Ajuste la amplitud a su comodidad.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No se desliza hacia adelante en el asiento.
- Suspenda si nota mareo o cansancio excesivo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido apoyando la espalda en el respaldo.
2. Levante levemente los pies del suelo.
3. Mueva las piernas alternando como en una bicicleta.
4. Mantén el pedaleo suave y continuo.
5. Baja los pies al suelo al finalizar.

Consejo del terapeuta: Sujétese de los apoyabrazos si necesita más estabilidad al pedalear.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Talones arriba



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas levantando ambos talones del piso.

Indicaciones

- Levante los dos talones dejando las puntas apoyadas.
- Mantén las rodillas quietas.
- Baja los talones con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No apoya demasiado peso hacia adelante.
- Detén ante calambre en la pantorrilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con ambos pies apoyados en el suelo.
2. Levante los talones manteniendo las puntas abajo.
3. Sienta la activación en las pantorrillas.
4. Baja los talones de nuevo al suelo.
5. Repite el movimiento de forma pareja.

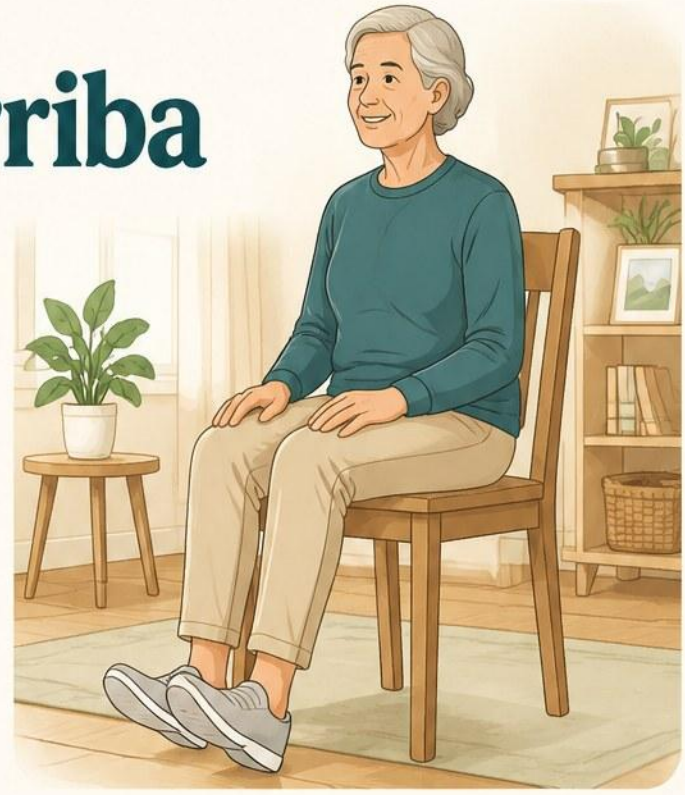
Consejo del terapeuta: Es como pararse en puntas de pie, pero cómodamente sentado.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Puntas arriba



Objetivo

Fortalecer la parte anterior de la pierna levantando las puntas de los pies.

Indicaciones

- Levante las puntas dejando los talones apoyados.
- Mantén las rodillas estables.
- Baja las puntas con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si aparece calambre en la espinilla.
- Suspenda ante dolor en el tobillo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados por completo.
2. Levante las puntas de los pies hacia arriba.
3. Mantén los talones firmes en el suelo.
4. Baja las puntas de nuevo al piso.
5. Repite el movimiento de manera pausada.

Consejo del terapeuta:
Sentir trabajo en la espinilla es normal y ayuda al caminar.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Apretar los dedos



Objetivo

Activar la musculatura del pie encogiendo los dedos.

Indicaciones

- Encoja los dedos de los pies con suavidad.
- Mantén la planta apoyada en el suelo.
- Suelte de forma controlada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No apriete si aparece calambre en el pie.
- Detén ante molestia en los dedos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies descalzos o con calzado cómodo.
2. Encoja los dedos como si quisiera agarrar el suelo.
3. Mantén la contracción un par de segundos.
4. Relaja los dedos estirándolos de nuevo.
5. Repite el apretar y soltar con calma.

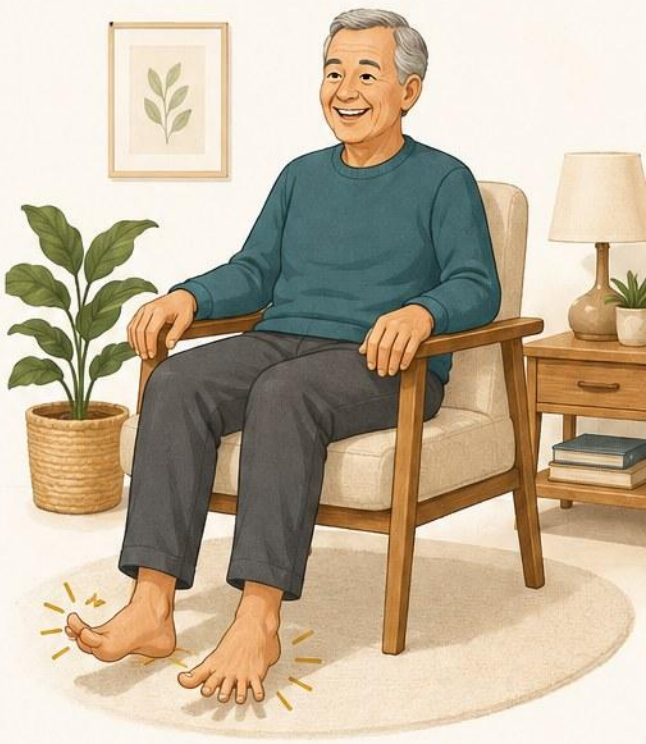
Consejo del terapeuta: Imagina que intenta juntar una toalla con los dedos de los pies.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Abrir los dedos



Objetivo

Mejorar la movilidad y separación de los dedos de los pies.

Indicaciones

- Estira y separa los dedos del pie.
- Mantén la planta apoyada.
- Realiza el movimiento con ambos pies.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la separación si hay rigidez.
- Suspenda ante calambre en el pie.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira los dedos separándolos entre sí.
3. Mantén la apertura un instante.
4. Relaja los dedos volviéndolos a su lugar.
5. Repite el movimiento pausadamente.

Consejo del terapeuta: Trabajar los dedos del pie mejora el equilibrio y el apoyo al estar de pie.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Rodar el pie



Objetivo

Movilizar todo el pie rodándolo del talón a la punta.

Indicaciones

- Ruede el pie apoyando talón y luego punta.
- Realiza el movimiento con fluidez.
- Trabaje ambos pies por turnos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No presiona con fuerza si hay dolor plantar.
- Detén ante molestia en el tobillo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Apoya primero el talón levantando la punta.
3. Ruede el pie apoyando la planta y luego la punta.
4. Regrese rodando de la punta al talón.
5. Repite y luego cambie de pie.

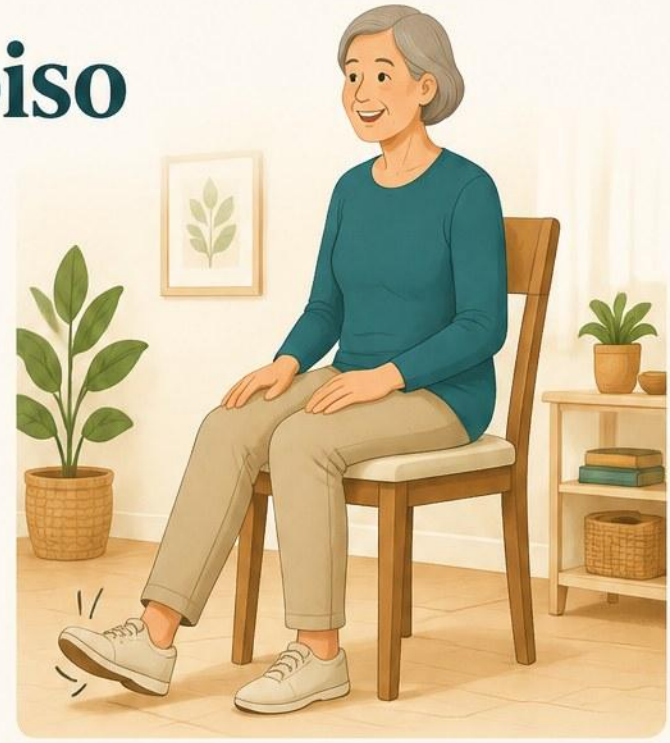
Consejo del terapeuta: Imagina que pisa suavemente sobre una pelota pequeña al rodar el pie.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Golpear el piso



Objetivo

Estimular la circulación y el ritmo golpeando el suelo con la punta.

Indicaciones

- Golpee el suelo con la punta del pie.
- Mantén el talón apoyado.
- Marca un ritmo suave y constante.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No golpee con fuerza si hay dolor en el pie.
- Suspenda ante calambre en la pierna.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Levante la punta de un pie manteniendo el talón.
3. Golpee suavemente el suelo con la punta.
4. Marca un ritmo parejo con ese pie.
5. Alterna o repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Siga el ritmo de una canción para que sea más ameno.

PLENI ACTIVA

Tobillos y pies sentado

Nivel: Sentado

Pisar firme



Objetivo

Activar la planta del pie presionando toda la superficie contra el suelo.

Indicaciones

- Presiona toda la planta contra el piso.
- Reparta la presión de talón a punta.
- Suelte con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No presiona si hay dolor en la planta del pie.
- Suspenda ante calambre en la pierna.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados en el suelo.
2. Presiona la planta completa contra el piso.
3. Reparta la fuerza de forma pareja.
4. Mantén la presión un par de segundos.
5. Suelte y relaja los pies antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Sentir todo el pie apoyado da estabilidad y confianza al moverse.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Inclinar el tronco



Objetivo

Estirar los costados del torso inclinándose hacia un lado con control.

Indicaciones

- Inclínese despacio hacia un costado.
- Mantén los glúteos apoyados en el asiento.
- Regrese al centro con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No se incline tanto que pierda el equilibrio.
- Detén ante dolor en la espalda baja.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Inclínese hacia un costado deslizando la mano por la pierna.
3. Sienta el estiramiento en el costado opuesto.
4. Regrese al centro con la espalda erguida.
5. Repite hacia el otro lado alternando.

Consejo del terapeuta: Mantén ambos glúteos apoyados para no perder estabilidad.

PLENI ACTIVA

Girar la cintura



Objetivo

Mantener la movilidad de rotación del torso mirando hacia atrás.

Indicaciones

- Gira el torso mirando hacia atrás con suavidad.
- Mantén la cadera apoyada y estable.
- Alterna ambos lados por igual.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No gira de forma brusca ni con impulso.
- Suspenda ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



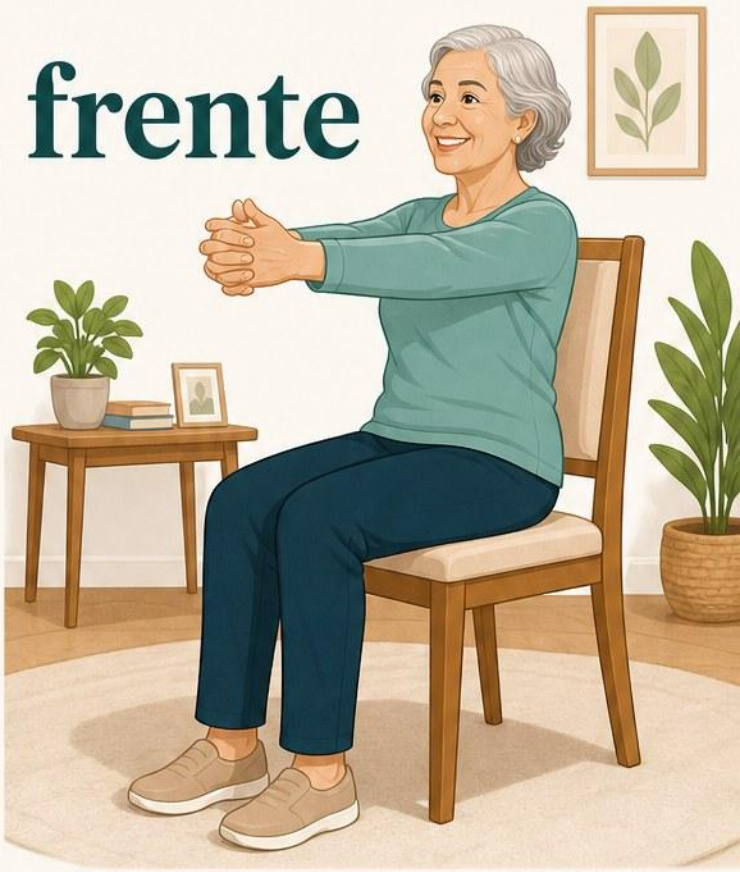
1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Gira lentamente el torso hacia un lado.
3. Mire por encima del hombro sin forzar el cuello.
4. Regrese al centro con control.
5. Gira hacia el otro lado y repite.

Consejo del terapeuta:
Puede apoyar una mano en el respaldo para acompañar el giro.

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Manos al frente



Objetivo

Estirar la espalda y los brazos extendiendolos al frente.

Indicaciones

- Extiende los brazos al frente estirando el tronco.
- Mantén la espalda apoyada y estable.
- Regresa los brazos con control.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de empezar.
- No te deslices hacia adelante en el asiento.
- Detén el ejercicio si sientes tirón en la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Extiende ambos brazos hacia adelante entrelazando las manos.
3. Estírate hacia el frente redondeando levemente la espalda alta.
4. Siente el estiramiento entre los omóplatos.
5. Regresa los brazos al cuerpo y repite.

Consejo del terapeuta: Empuja las manos hacia adelante como si abrazaras una pelota grande.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Contraer abdomen



Objetivo

Activar la faja abdominal metiendo el ombligo hacia adentro.

Indicaciones

- Meta el ombligo hacia la columna.
- Mantén la respiración fluida, sin retenerla.
- Suelte con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No contenga el aire al contraer.
- Suspenda ante molestia abdominal.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos sobre el abdomen.
2. Exhala metiendo el ombligo hacia adentro.
3. Sienta cómo se activa la zona del vientre.
4. Mantén la contracción unos segundos respirando.
5. Relaja el abdomen y repite el ejercicio.

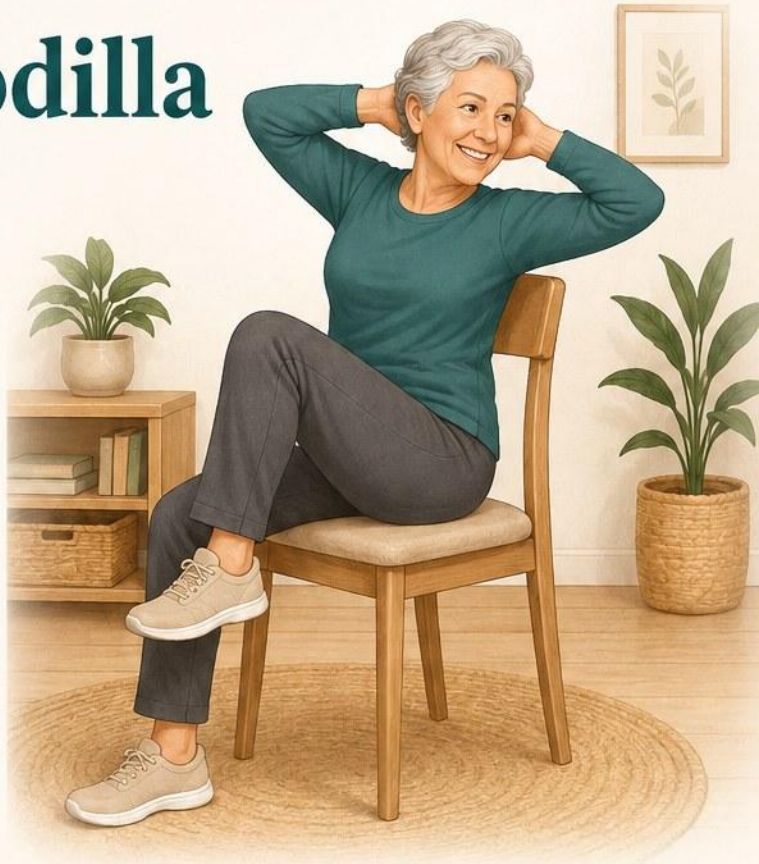
Consejo del terapeuta:
Puede hacerlo en cualquier momento del día para tonificar el centro.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Tocar la rodilla



Objetivo

Trabajar la rotación del tronco llevando el codo hacia la rodilla opuesta.

Indicaciones

- Lleva un codo hacia la rodilla contraria.
- Gira el torso de forma controlada.
- Alterna ambos lados.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No fuerce el giro para llegar a la rodilla.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos detrás de la cabeza.
2. Levante levemente una rodilla.
3. Gira el torso llevando el codo opuesto hacia esa rodilla.
4. Regrese al centro con control.
5. Alterna el movimiento con el otro lado.

Consejo del terapeuta:
No hace falta que el codo toca la rodilla; el giro ya es beneficioso.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Crecer sentado



Objetivo

Alargar la columna estirándose hacia arriba para mejorar la postura.

Indicaciones

- Estírese hacia arriba alargando la espalda.
- Mantén los hombros bajos.
- Respira tranquilo durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No arquee la zona lumbar en exceso.
- Suspenda ante mareo al estirarse.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Inhala y alargue la columna hacia arriba.
3. Imagina que la cabeza crece hacia el techo.
4. Mantén el estiramiento respirando suave.
5. Exhala y relaja volviendo a la postura neutra.

Consejo del terapeuta:
Cada inhalación es una oportunidad para crecer un poco má

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Brazos en cruz



Objetivo

Fortalecer los hombros y el control postural manteniendo los brazos abiertos.

Indicaciones

- Abre los brazos en cruz y manténgalos firmes.
- Conserve los hombros bajos.
- Respira de forma pareja durante el sostén.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- Baja los brazos si aparece temblor o fatiga.
- Suspenda ante dolor en los hombros.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Abre los brazos hacia los lados formando una cruz.
3. Manténgalos a la altura de los hombros.
4. Sostén la posición respirando tranquilo.
5. Baja los brazos lentamente y descanse.

Consejo del terapeuta:
Imagina que sostiene una barra ligera sobre los brazos abiertos.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Inclinar adelante



Objetivo

Fortalecer la espalda inclinándose al frente con la columna recta.

Indicaciones

- Inclínese al frente manteniendo la espalda recta.
- Doble desde las caderas, no desde la cintura.
- Regrese con control usando la espalda.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No redondee la espalda al inclinarse.
- Detén ante mareo al bajar la cabeza.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos sobre los muslos.
2. Inclínese hacia adelante doblando desde la cadera.
3. Mantén la espalda recta durante el movimiento.
4. Llegue a una inclinación cómoda y pause.
5. Regrese a la posición erguida con control.

Consejo del terapeuta: Piensa en llevar el pecho hacia adelante, no en encorvar la espalda.

PLENI ACTIVA

Tronco y equilibrio sentado

Nivel: Sentado

Apretar glúteos



Objetivo

Fortalecer los glúteos con contracciones suaves y sostenidas.

Indicaciones

- Contraiga los glúteos apretándolos.
- Mantén la respiración fluida.
- Suelte de forma controlada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No contenga el aire al apretar.
- Suspenda ante molestia en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Apriete los glúteos contrayéndolos con firmeza.
3. Mantén la contracción un par de segundos.
4. Suelte los glúteos relajando la zona.
5. Repite el apretar y soltar con calma.

Consejo del terapeuta: Es un ejercicio discreto que puede hacer incluso sentado a la mesa.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Rodilla al pecho



Objetivo

Movilizar la cadera acercando una rodilla hacia el pecho.

Indicaciones

- Acerca una rodilla hacia el pecho con suavidad.
- Ayúdese con las manos si lo necesita.
- Mantén la espalda apoyada.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No tira de la rodilla con fuerza.
- Detén ante dolor en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante una rodilla acercándola al pecho.
3. Sujeta la pierna con las manos si es cómodo.
4. Mantén unos segundos y baja el pie al suelo.
5. Repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Acerca la rodilla solo hasta donde la cadera lo permita sin molestia.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Abrir la cadera



Objetivo

Mejorar la rotación externa de la cadera llevando la rodilla hacia afuera.

Indicaciones

- Lleva una rodilla hacia afuera abriendo la cadera.
- Mantén el pie apoyado o levemente elevado.
- Regresa la rodilla al centro con control.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces la apertura de la cadera.
- Suspende ante dolor en la ingle.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las rodillas al frente.
2. Abre una rodilla llevándola hacia el costado.
3. Siente cómo rota la cadera hacia afuera.
4. Regresa la rodilla al centro con control.
5. Repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Abre la cadera como una bisagra suave, sin brusquedad.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Marcha alta



Objetivo

Activar las caderas y el equilibrio levantando bien las rodillas.

Indicaciones

- Levanta las rodillas lo más alto que sea cómodo.
- Alterna las piernas con ritmo.
- Mantén la espalda apoyada.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de comenzar.
- No te inclines hacia atrás al subir las rodillas.
- Detén ante fatiga o agitación.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido apoyando la espalda.
2. Levanta una rodilla bien alto hacia el pecho.
3. Bájala y sube la rodilla contraria.
4. Alterna las piernas con un ritmo marcado.
5. Mantén la marcha durante los pasos indicados.

Consejo del terapeuta: Puedes acompañar el movimiento con los brazos para sumar energía.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Rodilla adentro



Objetivo

Trabajar la rotación interna de la cadera cruzando la rodilla al centro.

Indicaciones

- Cruce la rodilla hacia el centro del cuerpo.
- Mantén la pelvis estable.
- Regrese la rodilla con control.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce el cruce si la cadera está rígida.
- Suspenda ante dolor en la rodilla o cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas separadas al ancho de la cadera.
2. Lleva una rodilla hacia el centro cruzándola levemente.
3. Sienta la rotación interna de la cadera.
4. Regrese la rodilla a su lugar con control.
5. Repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Realiza el cruce en un rango pequeño y cómodo.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Pie sobre rodilla



Objetivo

Estira la cadera apoyando el tobillo sobre la rodilla contraria.

Indicaciones

- Apoya el tobillo sobre la otra rodilla.
- Mantén la espalda recta.
- Ayúdate con las manos si lo necesitas.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de empezar.
- No fuerces la cadera si hay mucha rigidez.
- Detente ante dolor en la rodilla apoyada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levanta una pierna y apoya el tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Acomoda la posición sin forzar la cadera.
4. Mantén unos segundos sintiendo el estiramiento.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta: Para más estiramiento, inclina el tronco muy levemente hacia adelante.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Deslizar el pie



Objetivo

Movilizar la cadera y la rodilla deslizando el pie adelante y atrás.

Indicaciones

- Desliza un pie hacia adelante y hacia atrás.
- Mantén la planta en contacto con el suelo.
- Realiza el movimiento de forma fluida.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces el rango si la rodilla molesta.
- Suspende ante dolor en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Desliza un pie hacia adelante estirando la pierna.
3. Regresa el pie deslizándolo hacia atrás.
4. Mantén la planta rozando el suelo.
5. Repite y luego cambia de pie.

Consejo del terapeuta: Un piso liso o una toalla bajo el pie facilita el deslizamiento.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Elevar cadera



Objetivo

Activar glúteos y cadera presionando los pies contra el suelo.

Indicaciones

- Presiona los pies firmes contra el suelo.
- Activa los glúteos y la cadera.
- Mantén la espalda erguida.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de comenzar.
- No contengas la respiración al activar.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies bien apoyados.
2. Presiona ambos pies contra el suelo con firmeza.
3. Activa los glúteos como si fueras a levantarte.
4. Mantén la activación un par de segundos.
5. Relaja la zona y repite el ejercicio.

Consejo del terapeuta:
Siente la fuerza en las piernas y glúteos sin llegar a levantar

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Rodillas juntas



Objetivo

Coordinar la apertura y cierre de las rodillas alternando el movimiento.

Indicaciones

- Junta y separa las rodillas alternando.
- Mantén los pies apoyados.
- Realiza el movimiento con ritmo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerces la apertura de la cadera.
- Suspende ante molestia en la ingle.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las rodillas al ancho de la cadera.
2. Junta las rodillas llevándolas al centro.
3. Sepáralas de nuevo hacia los lados.
4. Alterna juntar y separar con ritmo cómodo.
5. Descanse al completar la serie.

Consejo del terapeuta: Marca un ritmo constante para trabajar también la coordinación.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Vaivén de piernas



Objetivo

Movilizar ambas caderas moviendo las piernas de lado a lado.

Indicaciones

- Mueva ambas piernas de un lado a otro.
- Mantén las rodillas juntas.
- Realiza el vaivén de forma suave.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No gira con brusquedad la parte baja de la espalda.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las rodillas juntas.
2. Lleva ambas piernas hacia un lado como un péndulo.
3. Regrese al centro con control.
4. Lleva las piernas hacia el otro lado.
5. Repite el vaivén de forma pausada.

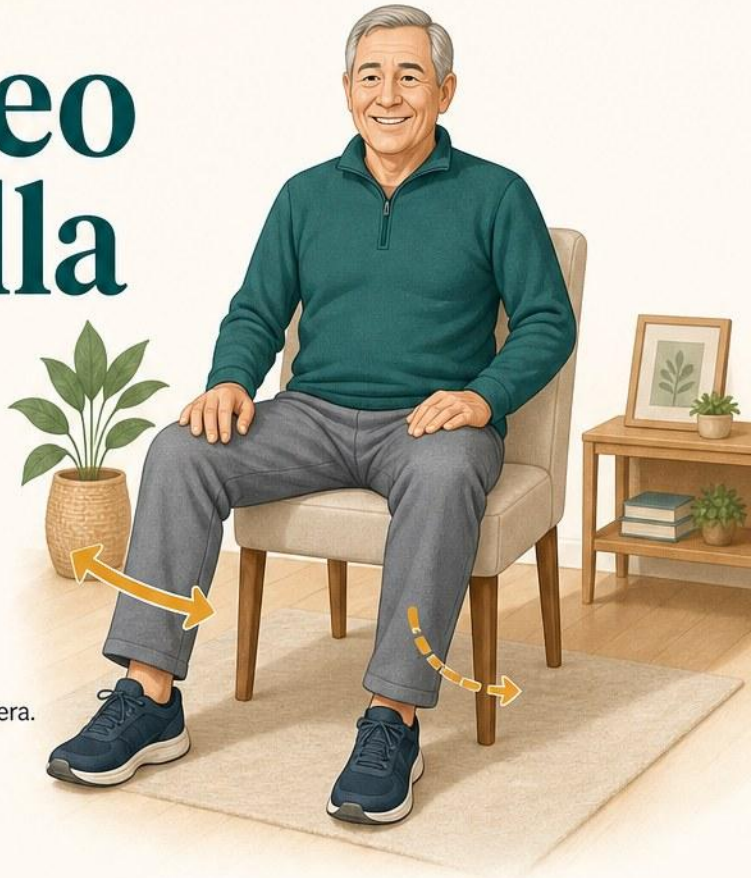
Consejo del terapeuta: Imagina un péndulo suave que se mueve de un lado a otro.

PLENI ACTIVA

Movilidad de cadera sentado

Nivel: Sentado

Balanceo de rodilla



Objetivo

Movilizar la cadera balanceando una rodilla hacia adentro y afuera.

Indicaciones

- Balancea una rodilla hacia adentro y afuera.
- Mantén el pie apoyado en el suelo.
- Realiza el movimiento con suavidad.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No fuerces el balanceo si la cadera molesta.
- Suspende ante dolor en la rodilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Deja caer una rodilla hacia afuera.
3. Llévala hacia adentro cruzando levemente.
4. Balancea la rodilla entre ambos lados.
5. Repite y luego cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Un balanceo suave lubrica la cadera sin exigirle demasiado.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Exhalar largo



Objetivo

Favorecer la relajación prolongando la exhalación por la boca.

Indicaciones

- Exhala despacio y de forma prolongada por la boca.
- Vacíe el aire por completo.
- Mantén los hombros relajados.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la exhalación hasta marearse.
- Suspenda ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave por la nariz.
3. Exhala lento por la boca alarganda el aire.
4. Vacíe los pulmones sin apuro.
5. Repite la exhalación prolongada con calma.

Consejo del terapeuta: Exhalar largo, como soplando una vela sin apagarla, calma el cuerpo.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Manos al abdomen



Objetivo

Tomar conciencia de la respiración abdominal apoyando las manos en el vientre.

Indicaciones

- Apoya las manos sobre el abdomen.
- Sienta el vientre subir al inhalar.
- Note cómo baja al exhalar.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No fuerce la respiración.
- Detén ante sensación de falta de aire.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Coloca ambas manos sobre el abdomen.
3. Inhala por la nariz sintiendo el vientre subir.
4. Exhala sintiendo cómo el abdomen desciende.
5. Repite conectando con el movimiento del vientre.

Consejo del terapeuta: Las manos guían la atención hacia una respiración más profunda.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Brazos al inhalar



Objetivo

Coordinar la respiración con el movimiento de los brazos.

Indicaciones

- Sube los brazos mientras inhala.
- Bájelos al exhalar.
- Coordine el ritmo con calma.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No sube los brazos más allá de lo cómodo.
- Suspenda ante mareo al elevar los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

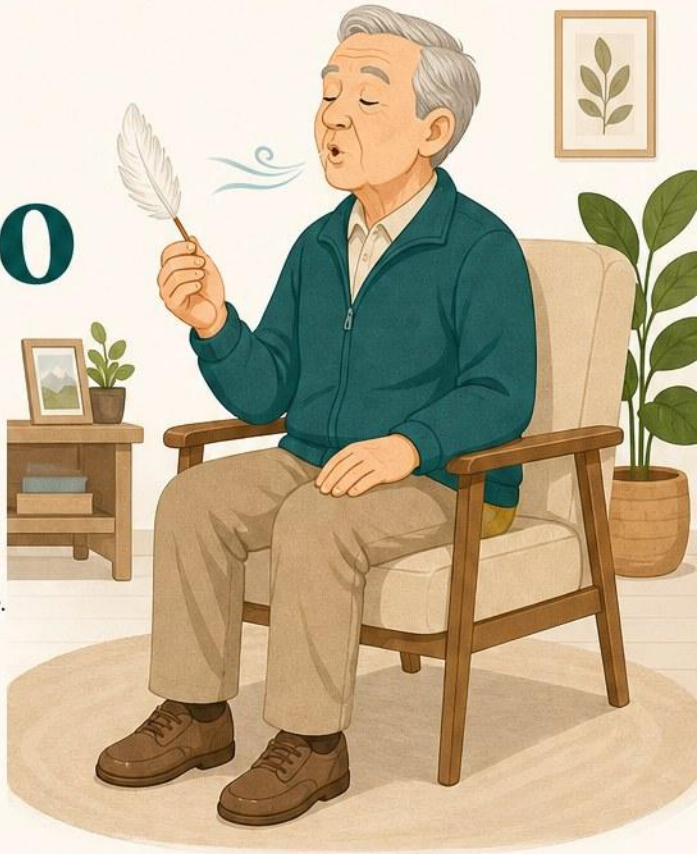


1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Inhala por la nariz subiendo los brazos al frente.
3. Llegue a una altura cómoda al terminar de inhalar.
4. Exhala bajando los brazos lentamente.
5. Repite coordinando aire y movimiento.

Consejo del terapeuta: Deje que el aire y los brazos suban y bajen al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Soplar sostenido



Objetivo

Ejercitar el control respiratorio soltando el aire de forma pareja.

Indicaciones

- Sopla el aire de manera lenta y uniforme.
- Mantén un flujo constante.
- Relaja los hombros al soplar.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, frena la silla antes de comenzar.
- No fuerces el soplido hasta quedarte sin aire.
- Detén ante aturdimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate cómodo con la espalda erguida.

2 Inhala suave por la nariz.

3 Sopla el aire por la boca de forma pareja.

4 Mantén el soplido constante y controlado.

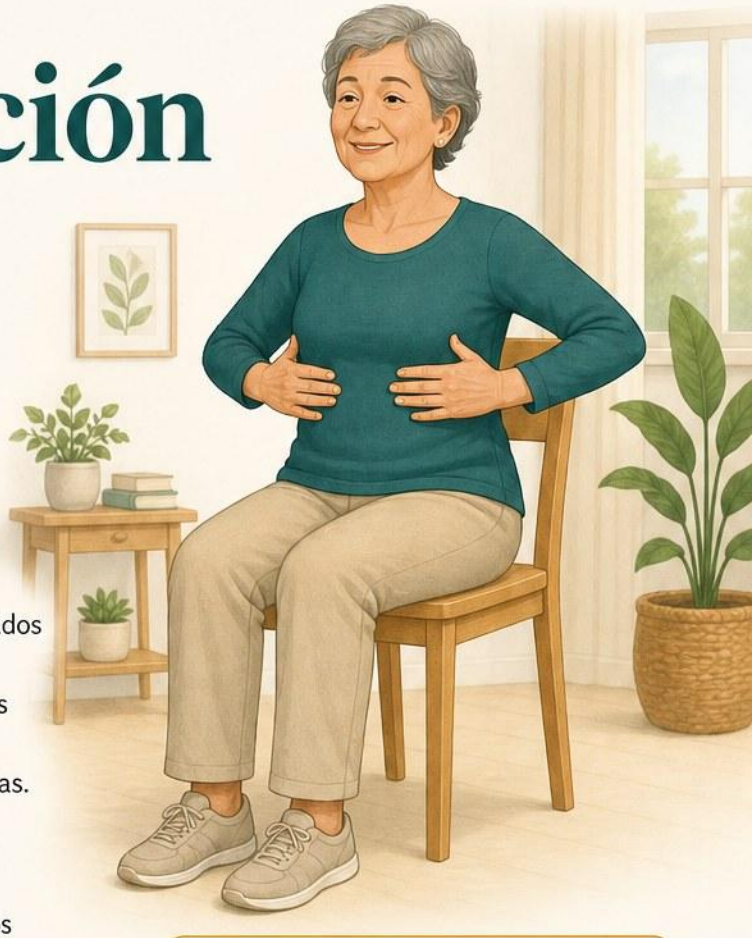
5 Repite el ejercicio con calma.

Consejo del terapeuta: Imagina que sopla para mantener a flote una pluma en el aire.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Respiración costal



Objetivo

Ampliar la expansión de las costillas al tomar aire.

Indicaciones

- Expanda las costillas hacia los lados al inhalar.
- Apoya las manos en las costillas para sentirlo.
- Exhala dejando bajar las costillas.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la inhalación.
- Suspenda ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos sobre las costillas.
2. Inhala sintiendo cómo se abren las costillas.
3. Note la expansión hacia los lados bajo las manos.
4. Exhala dejando que las costillas vuelvan.
5. Repite la respiración costal con calma.

Consejo del terapeuta: Imagina que las costillas se abren como las alas de una mariposa.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Contar al exhalar



Objetivo

Regular el ritmo respiratorio contando durante la exhalación.

Indicaciones

- Exhala contando hasta cuatro mentalmente.
- Mantén el aire saliendo de forma pareja.
- Inhala con naturalidad entre repeticiones.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No alargue el conteo hasta quedarse sin aire.
- Detén ante mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave por la nariz.
3. Exhala por la boca contando uno, dos, tres, cuatro.
4. Vacíe el aire de forma pausada al terminar el conteo.
5. Repite la respiración contando cada exhalación.

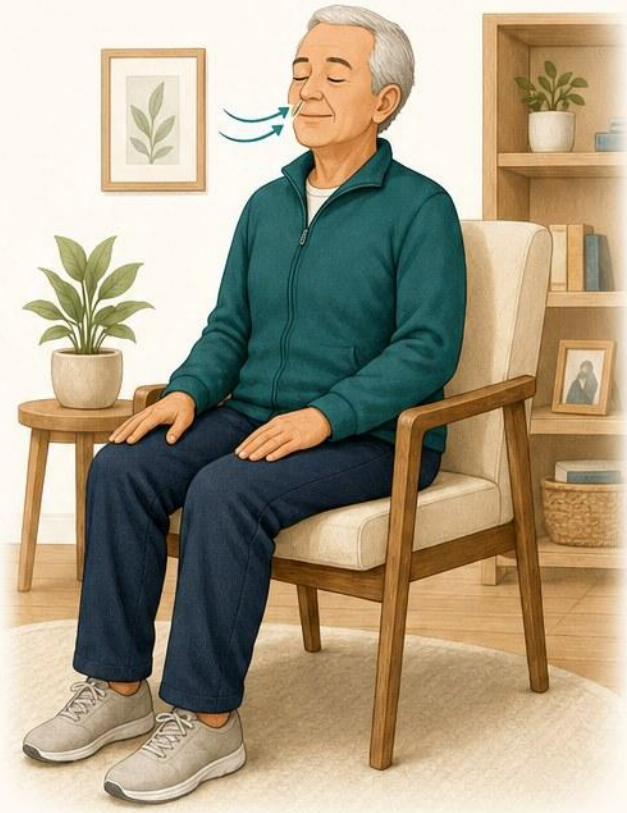
Consejo del terapeuta: Contar la exhalación ayuda a mantener un ritmo tranquilo y estable.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Inhalar por nariz



Objetivo

Favorece una respiración suave y filtrada tomando aire solo por la nariz.

Indicaciones

- Toma aire suave únicamente por la nariz.
- Mantén la boca cerrada al inhalar.
- Exhala de forma tranquila.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No inhales con fuerza excesiva.
- Suspende ante congestión que impida respirar.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda erguida.
2. Cierra la boca de forma relajada.
3. Inhala lento y suave solo por la nariz.
4. Exhala con calma por la nariz o la boca.
5. Repite manteniendo una respiración pausada.

Consejo del terapeuta: Respirar por la nariz calienta y filtra el aire antes de llegar a los pulmones.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Pausa al respirar



Objetivo

Practicar el control respiratorio con una breve retención del aire.

Indicaciones

- Retenga el aire un instante corto tras inhalar.
- Suelte el aire con suavidad.
- No prolongue la retención si molesta.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No retenga el aire demasiado tiempo.
- Detén ante mareo o incomodidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave por la nariz.
3. Retenga el aire un instante breve y cómodo.
4. Exhala despacio soltando todo el aire.
5. Repite la secuencia con calma.

Consejo del terapeuta: Una pausa corta y cómoda es suficient
nunca fuerce la retención.

PLENI ACTIVA

Respiración sentado

Nivel: Sentado

Relajar hombros



Objetivo

Aliviar la tensión de los hombros soltándolos al exhalar.

Indicaciones

- Suelte los hombros cada vez que exhale.
- Deje que caigan de forma natural.
- Mantén la respiración fluida.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce el descenso de los hombros.
- Suspenda ante molestia en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala suave llevando levemente los hombros arriba.
3. Exhala dejando caer los hombros por completo.
4. Sienta cómo se libera la tensión al soltar.
5. Repite relajando un poco más en cada exhalación.

Consejo del terapeuta:
Cada exhalación es una invitación a soltar el peso de los hombros.

PLENI ACTIVA

Estirar el cuello



Objetivo

Aliviar la tensión del cuello con un estiramiento lateral sostenido.

Indicaciones

- Incline la cabeza y sostén el estiramiento suave.
- Mantén los hombros bajos.
- Respira tranquilo durante el sostén.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No empuja la cabeza con la mano.
- Detén ante mareo o dolor agudo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la vista al frente.
2. Incline la cabeza llevando una oreja al hombro.
3. Mantén el estiramiento suave y sostenido.
4. Respira tranquilo sintiendo el costado del cuello.
5. Regrese al centro y cambie de lado.

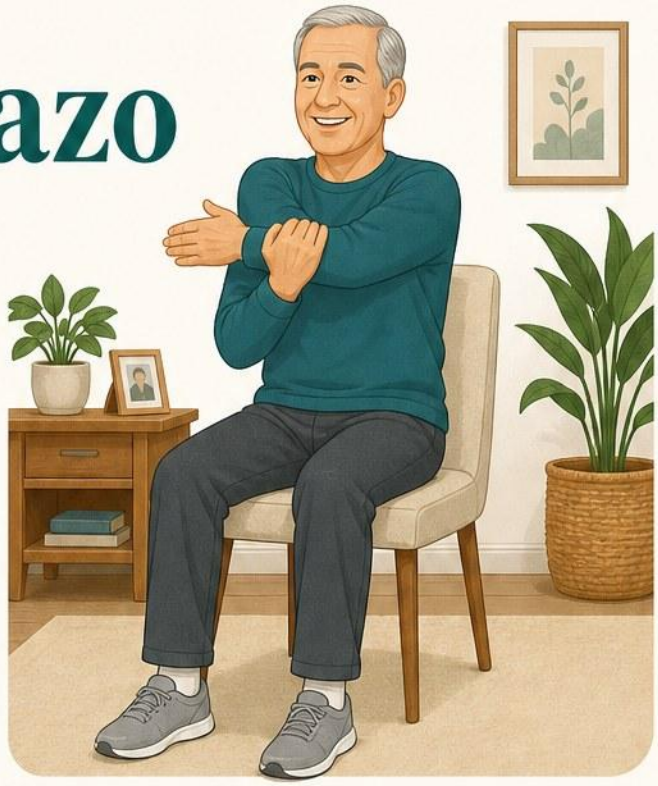
Consejo del terapeuta:

Baja el hombro opuesto para sentir un poco más el estiramiento.

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar brazo



Objetivo

Estira el hombro cruzando un brazo por delante del pecho.

Indicaciones

- Cruza un brazo frente al pecho.
- Sujétalo con la otra mano sin forzar.
- Mantén el hombro relajado.

Precauciones

- Si usas silla de ruedas, verifica los frenos antes de iniciar.
- No tires del brazo con brusquedad.
- Suspende ante dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados.
2. Lleva un brazo estirado frente al pecho.
3. Sujétalo con la otra mano por encima del codo.
4. Mantén el estiramiento suave unos segundos.
5. Cambia de brazo y repite.

Consejo del terapeuta: Mantén el hombro abajo mientras cruzas el brazo por delante.

PLENI ACTIVA

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar tríceps



Objetivo

Estirar la parte posterior del brazo llevando la mano detrás de la nuca.

Indicaciones

- Lleva la mano detrás de la nuca.
- Ayude suavemente con la otra mano.
- Mantén la espalda recta..

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No empuja el codo con fuerza.
- Detén ante dolor en el hombro..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la espalda recta.
2. Levante un brazo y lleva la mano detrás de la nuca.
3. Apoya la otra mano en el codo con suavidad.
4. Mantén el estiramiento sin forzar.
5. Cambie de brazo y repite.

Consejo del terapeuta:
Sienta un estiramiento cómodo en la parte de atrás del braz

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Estirar muñeca



Objetivo

Relajar el antebrazo estirando suavemente los dedos hacia atrás.

Indicaciones

- Empuja los dedos suave hacia atrás.
- Mantén el brazo estirado al frente.
- Aplique una tensión ligera.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la muñeca si hay dolor.
- Suspenda ante hormigueo en la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende un brazo al frente con la palma hacia afuera.
2. Con la otra mano toma los dedos.
3. Empújelos suave hacia atrás estirando la muñeca.
4. Mantén el estiramiento unos segundos.
5. Cambie de mano y repite.

Consejo del terapeuta:

Este estiramiento alivia la tensión de manos que se usan mucho.

PLENI ACTIVA

Estirar costado



Objetivo

Alargar el costado del cuerpo levantando un brazo y estirándose al lado.

Indicaciones

- Levante un brazo y estírese hacia el lado contrario.
- Mantén los glúteos apoyados.
- Respira durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No se incline tanto que pierda el equilibrio.
- Detén ante dolor lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante un brazo por encima de la cabeza.
3. Inclínese suavemente hacia el lado opuesto.
4. Sienta el estiramiento a lo largo del costado.
5. Regrese al centro y cambie de lado.

Consejo del terapeuta: Imagina que dibuja un arco amplio con el brazo levantado.

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar espalda



Objetivo

Estirar la espalda alta redondeándola y llevando las manos al frente.

Indicaciones

- Redondee la espalda llevando las manos adelante.
- Separa los omóplatos.
- Mantén la cabeza relajada..

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si hay dolor en la espalda.
- Suspenda ante mareo al bajar la cabeza..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con las manos entrelazadas al frente.
2. Empuja las manos hacia adelante alejándolas del pecho.
3. Redondee la espalda separando los omóplatos.
4. Deje caer levemente la cabeza y respira.
5. Regrese a la posición erguida con control.

Consejo del terapeuta: Imagina que abraza una pelota grande y hu
pecho hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Estirar muslo



Objetivo

Estirar la parte posterior del muslo extendiendo la pierna y flexionando el pie.

Indicaciones

- Estira la pierna al frente y flexiona el pie hacia usted.
- Mantén la espalda recta.
- Aplique una tensión suave.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No trabe la rodilla con fuerza.
- Detén ante tirón detrás de la rodilla.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con un pie apoyado en el suelo.
2. Extiende la otra pierna al frente casi recta.
3. Flexiona el pie llevando la punta hacia usted.
4. Incline el tronco muy levemente hacia adelante.
5. Mantén el estiramiento y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Sienta un estiramiento cómodo detrás del muslo, nunca doloroso.

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar pantorrilla



Objetivo

Estirar la pantorrilla extendiendo la pierna y llevando la punta hacia usted.

Indicaciones

- Extiende la pierna y tira la punta hacia el cuerpo.
- Mantén la pierna casi recta.
- Respira durante el estiramiento.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No fuerce si aparece calambre.
- Suspenda ante dolor en la pantorrilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con un pie apoyado.
2. Extiende la otra pierna al frente.
3. Tira de la punta del pie hacia usted.
4. Sienta el estiramiento en la pantorrilla.
5. Mantén y luego cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Si llega con las manos, puede acompañar suave la punta del pie.

PLENI ACTIVA

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Abrir el pecho



Objetivo

Mejorar la postura abriendo el pecho y juntando los omóplatos.

Indicaciones

- Junta los omóplatos llevando los brazos atrás.
- Abre el pecho hacia adelante.
- Mantén los hombros bajos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de empezar.
- No arquee en exceso la espalda baja.
- Detén ante dolor en los hombros.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Lleva los brazos y los hombros hacia atrás.
3. Junta los omóplatos abriendo el pecho.
4. Mantén la posición respirando suave.
5. Relaja y repite el estiramiento.

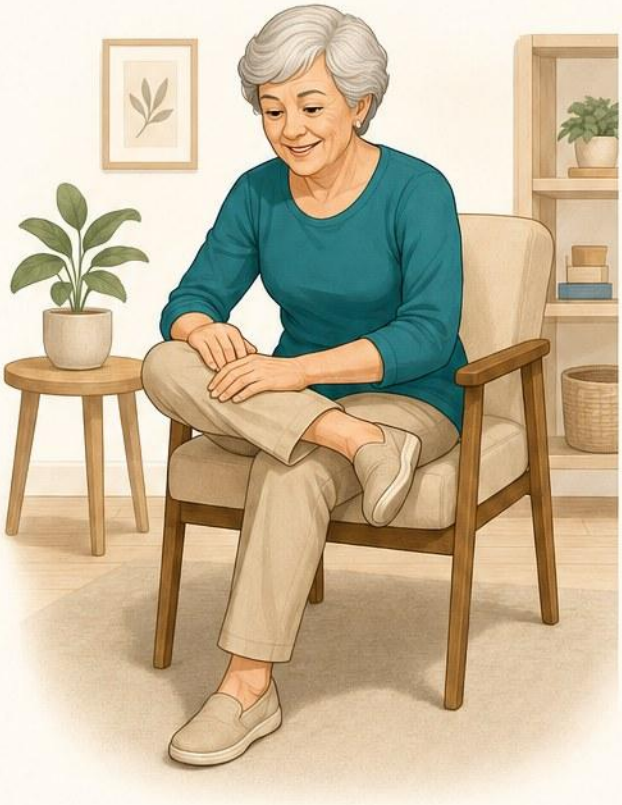
Consejo del terapeuta:
Abrir el pecho contrarresta las horas de estar encorvado.

PLENI ACTIVA

Estiramientos sentado

Nivel: Sentado

Estirar cadera



Objetivo

Estirar la cadera apoyando el tobillo e inclinando el torso al frente.

Indicaciones

- Apoya el tobillo sobre la rodilla contraria.
- Incline el torso hacia adelante con la espalda recta.
- Mantén el estiramiento suave.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No fuerce la cadera si está muy rígida.
- Suspenda ante dolor en la rodilla apoyada.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Apoya un tobillo sobre la rodilla contraria.
3. Mantén la espalda recta e incline el torso al frente.
4. Sienta el estiramiento en la cadera y el glúteo.
5. Regrese y cambie de pierna.

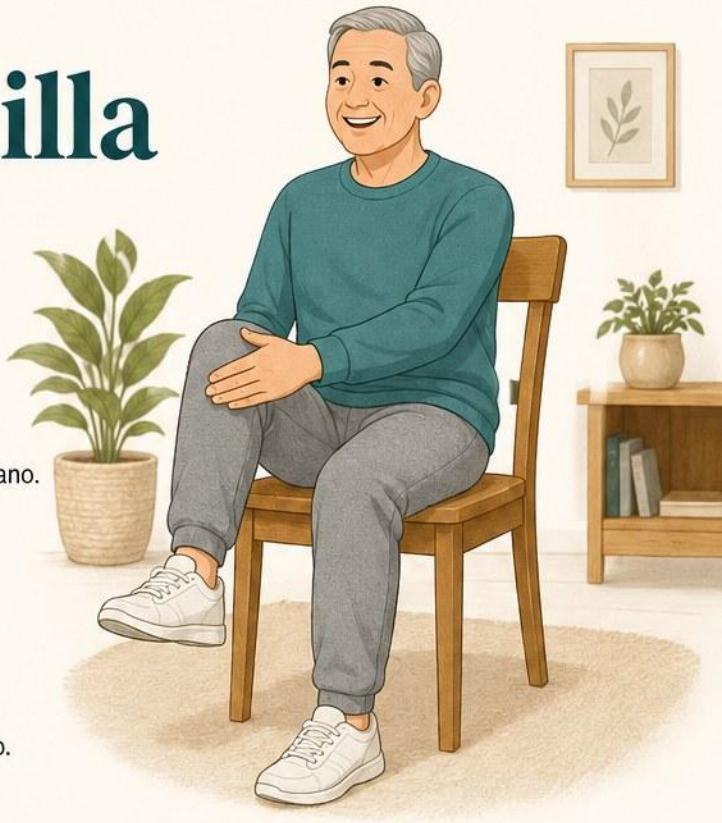
Consejo del terapeuta: Incline el torso desde la cadera, sin redondear la espalda.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Tocar rodilla opuesta



Objetivo

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

Indicaciones

- Toca con la mano la rodilla del lado opuesto.
- Cruce la línea media del cuerpo.
- Alterna manos y rodillas con ritmo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No gira el tronco con brusquedad.
- Detén ante mareo o pérdida de equilibrio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados.
2. Levante levemente una rodilla.
3. Toca esa rodilla con la mano del lado contrario.
4. Regrese y repite con la otra mano y rodilla.
5. Alterna los lados manteniendo el ritmo.

Consejo del terapeuta: Cruzar la mano al lado opuesto activa la conexión entre ambos hemisferios.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Manos alternadas



Objetivo

Trabajar el ritmo y la coordinación golpeando los muslos alternando manos.

Indicaciones

- Golpee los muslos alternando las manos.
- Mantén un ritmo parejo.
- Aumente la velocidad solo si es cómodo.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No golpee con fuerza si duelen las manos.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con las manos sobre los muslos.

2 Golpee suave el muslo con una mano.

3 Alterna golpeando con la otra mano.

4 Mantén un ritmo constante y cómodo.

5 Continúa durante el tiempo indicado.

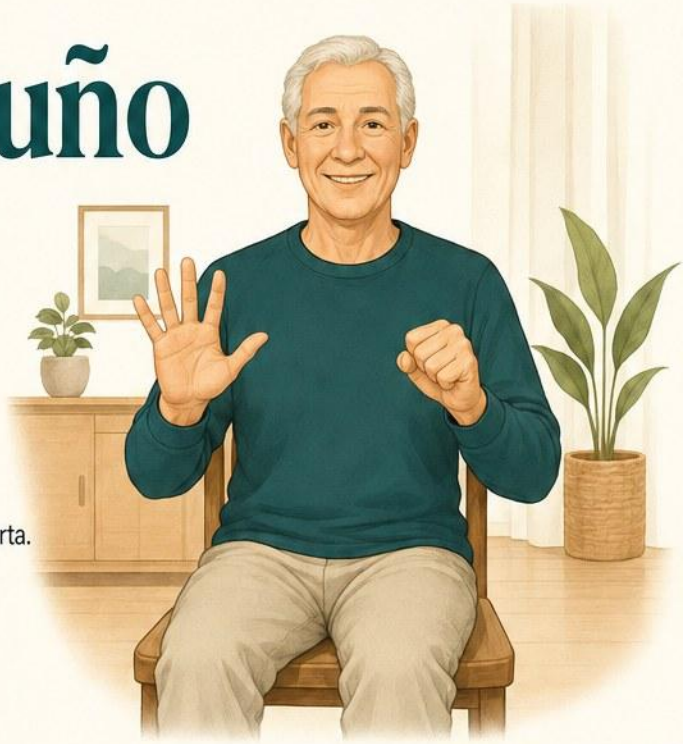
Consejo del terapeuta: Puede seguir el ritmo de una canción para hacerlo más divertido.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Palma y puño



Objetivo

Desafiar la coordinación cambiando cada mano a una posición distinta.

Indicaciones

- Mantén una mano en puño y la otra abierta.
- Cambie ambas a la vez.
- Realiza el cambio de forma clara.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No apriete el puño con dolor articular.
- Suspenda ante fatiga en las manos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya ambas manos sobre los muslos.
2. Cierra una mano en puño y abre la palma de la otra.
3. Cambie a la vez: la que estaba en puño se abre y viceversa.
4. Repite el intercambio de forma alternada.
5. Aumente la velocidad si lo controla bien.

Consejo del terapeuta:
El desafío está en cambiar las dos manos al mismo tiempo.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Dibujar en el aire



Objetivo

Mejorar el control motor trazando círculos en el aire con cada mano.

Indicaciones

- Trace un círculo amplio con cada mano.
- Realiza el movimiento con fluidez.
- Pruebe ambos sentidos de giro.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No sube el brazo más allá de lo cómodo.
- Suspenda ante dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con un brazo levantado al frente.
2. Dibuje un círculo grande en el aire con la mano.
3. Completa varios círculos en un sentido.
4. Cambie el sentido del giro.
5. Repite con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Pruebe dibujar figuras o letras en el aire para variar el ejercicio.

PLENI ACTIVA

Nivel: Sentado

Cruzar la línea media



Objetivo

Activar la coordinación cruzada llevando una mano al hombro opuesto.

Indicaciones

- Lleva una mano al hombro del lado contrario.
- Cruce el brazo por delante del pecho.
- Alterna ambos brazos.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, verifique los frenos antes de iniciar.
- No gira el tronco con brusquedad.
- Suspenda ante dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos junto al cuerpo.
2. Lleva una mano hasta el hombro opuesto.
3. Cruce el brazo por delante del pecho.
4. Regrese y repite con el otro brazo.
5. Alterna los brazos con ritmo cómodo.

Consejo del terapeuta: Cruzar la línea media del cuerpo estimula la coordinación cerebral.

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Seguir el dedo



Objetivo

Ejercitar la coordinación entre la vista y el movimiento del dedo.

Indicaciones

- Siga su propio dedo con la mirada.
- Mueva el dedo despacio.
- Mantén la cabeza relativamente quieta.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, frene la silla antes de comenzar.
- No mueva el dedo tan rápido que canse la vista.
- Detén ante mareo o fatiga visual.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y levante un dedo al frente.
2. Muévalo lentamente hacia un lado.
3. Siga el dedo solo con los ojos.
4. Llévelo hacia el otro lado y luego arriba y abajo.
5. Repite el recorrido con la mirada atenta.

Consejo del terapeuta: Trate de mover solo los ojos y mantener la cabeza casi fija.

PLENI ACTIVA

Coordinación y cognición sentado

Nivel: Sentado

Aplauso y muslo



Objetivo

Trabajar el ritmo y la coordinación alternando aplausos y palmadas al muslo.

Indicaciones

- Alterna un aplauso con palmadas en los muslos.
- Mantén un ritmo parejo.
- Aumente la velocidad solo si lo controla.

Precauciones

- Si usa silla de ruedas, asegure los frenos antes de iniciar.
- No aplaude con fuerza si duelen las manos.
- Suspenda ante fatiga en los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos libres.
2. Dé un aplauso al frente.
3. Palmee ambos muslos con las manos.
4. Alterna aplauso y palmada al muslo con ritmo.
5. Mantén la secuencia durante el tiempo indicado.

Consejo del terapeuta: Siga el ritmo de una canción para trabajar memoria y coordinación.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Bombeo de manos en silla



Objetivo

Activar la circulación y la movilidad de manos y muñecas sin necesidad de levantarte.

Indicaciones

- Apoya los antebrazos sobre los muslos o los apoyabrazos.
- Realiza el movimiento de forma lenta y pareja.
- Respira con naturalidad durante todo el ejercicio.

Precauciones

- Detente si aparece hormigueo o dolor en las manos.
- No aprietes con fuerza si tienes artritis en un brote.
- Mantén los hombros relajados, sin encogerlos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los antebrazos sobre los muslos.
2. Abre las dos manos estirando todos los dedos.
3. Cierra las manos formando un puño suave, sin apretar de más.
4. Vuelve a abrir lentamente separando bien los dedos.
5. Repite abriendo y cerrando durante un minuto a ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta:
Imagina que exprimes una esponja suave para lograr un cierre parejo.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Antebrazos que resbalan por los muslos



Objetivo

Movilizar suavemente hombros y codos deslizando los brazos sobre las piernas.

Indicaciones

- Deja que las manos resbalen sin despegar de los muslos.
- Acompaña el movimiento con una respiración lenta.
- Llega solo hasta donde te resulte cómodo.

Precauciones

- No fuerces la inclinación del tronco hacia adelante.
- Evita el ejercicio si sientes mareo al agacharte.
- Detente ante cualquier dolor en el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Desliza ambas manos hacia las rodillas estirando los brazos.
3. Inclina apenas el tronco acompañando el movimiento.
4. Regresa deslizando las manos de vuelta hacia la cadera.
5. Repite el recorrido de forma lenta varias veces.

Consejo del terapeuta: Deja que la respiración marque el ritmo: exhala al ir hacia las rodillas.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Empuje sobre los apoyabrazos



Objetivo

Fortalecer brazos y hombros presionando contra los apoyabrazos de la silla.

Indicaciones

- Sujeta con firmeza ambos apoyabrazos antes de empujar.
- Sube apenas el cuerpo o solo haz la fuerza, según tu capacidad.
- Mantén la presión unos segundos y luego suelta despacio.

Precauciones

- Asegúrate de que la silla esté frenada o bien estable.
- No contengas la respiración durante el esfuerzo.
- Evita el ejercicio si tienes dolor de muñecas o codos.

Materiales

Silla con apoyabrazos firmes.

Paso a paso



1. Siéntate bien atrás en la silla y toma los apoyabrazos.
2. Presiona las manos hacia debajo contra los apoyabrazos.
3. Siente cómo se activan los brazos y los hombros.
4. Sostén la presión mientras cuentas hasta cinco.
5. Afloja despacio y descansa antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Exhala mientras empujas para no cargar tensión en el cuello.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Caminata de dedos en la bandeja



Objetivo

Mejorar la coordinación fina y la movilidad de los dedos sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la mano plana sobre la mesa o bandeja.
- Avanza un dedo por vez como si caminaran.
- Trabaja primero una mano y luego la otra.

Precauciones

- No arrastres la mano con fuerza si duele la muñeca.
- Detente si sientes calambres en los dedos.
- Mantén el hombro suelto durante el ejercicio.

Materiales



Mesa o bandeja firme.

Paso a paso



1. Coloca la mano abierta y relajada sobre la superficie.
2. Adelanta el dedo índice un pequeño paso.
3. Acompaña con el dedo del medio y luego el resto.
4. Haz caminar la mano hacia adelante y luego hacia atrás.
5. Repite el recorrido con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Imagina que tus dedos son piernitas que dan pasos cortos y suaves.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Giro de tronco tomando el apoyabrazos



Objetivo

Recupera la movilidad de la columna con un giro seguro y controlado.

Indicaciones

- Gira desde el tronco, no solo desde el cuello.
- Usa la mano en el apoyabrazos como guía suave.
- Vuelve al centro antes de girar al otro lado.

Precauciones

- No fuerces el giro más allá de lo cómodo.
- Evita movimientos bruscos o de rebote.
- Detente si aparece dolor en la espalda baja.

Materiales

- Silla con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Lleva una mano hacia el apoyabrazos del lado opuesto.
3. Gira el tronco lentamente hacia ese lado.
4. Mira por encima del hombro hasta donde sea cómodo.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

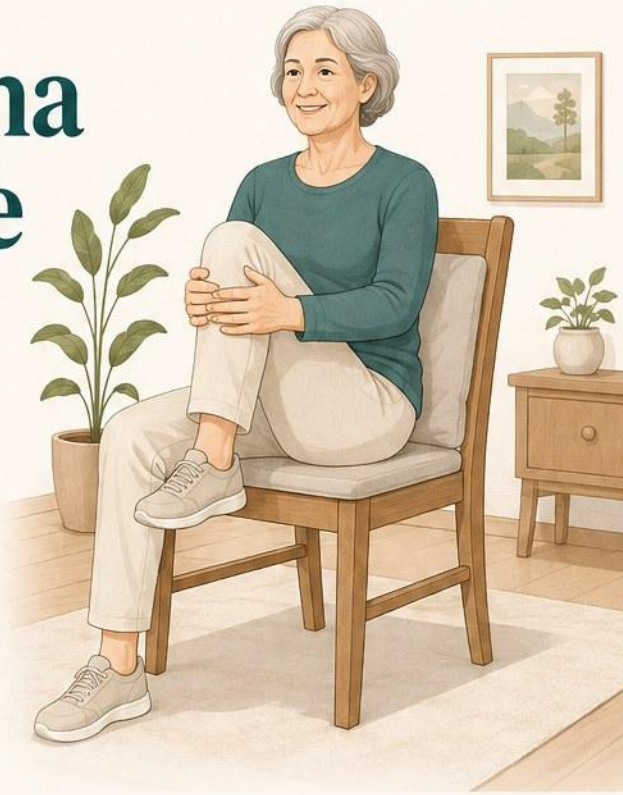
Consejo del terapeuta: Mantén la espalda larga y crece hacia arriba mientras giras.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Subir la pierna con ayuda de las manos



Objetivo

Movilizar la cadera y la rodilla de forma asistida cuando las piernas tienen poca fuerza.

Indicaciones

- Toma el muslo con ambas manos por debajo.
- Acompaña la pierna sin tirones bruscos.
- Alterna una pierna y luego la otra.

Precauciones

- No levantes si tienes dolor agudo en la cadera.
- Evita el ejercicio tras una cirugía reciente de cadera sin autorización.
- Mantén la espalda apoyada para no forzar la zona lumbar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate con la espalda apoyada en el respaldo.

2 Coloca las manos entrelazadas debajo de un muslo.

3 Ayuda a subir la rodilla hacia el pecho suavemente.

4 Baja la pierna despacio acompañándola con las manos.

5 Repite con la otra pierna alternando el movimiento.

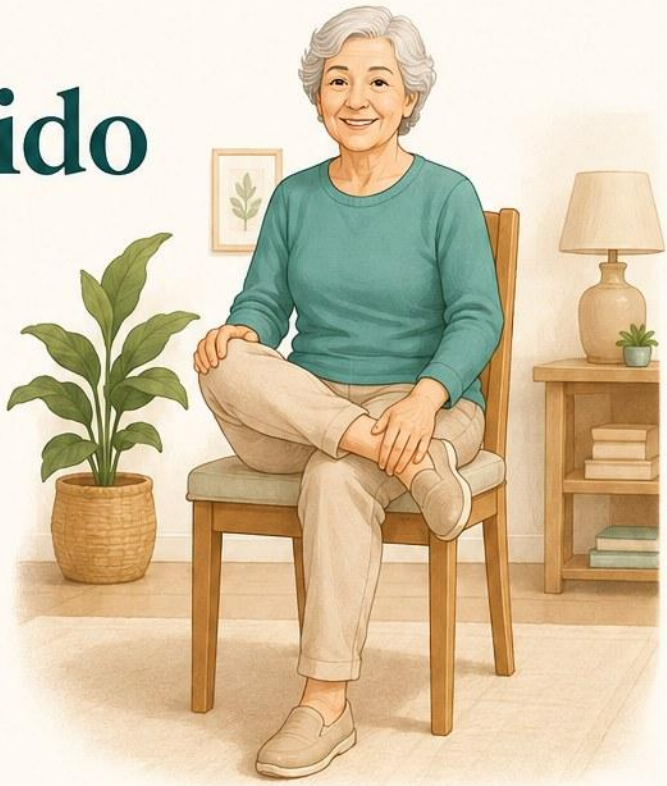
Consejo del terapeuta: Deja que las manos hagan el trabajo si la pierna casi no responde.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Cruce asistido de tobillos



Objetivo

Activar la movilidad de las piernas cruzando los tobillos con ayuda de las manos si es necesario.

Indicaciones

- Cruza un tobillo sobre el otro con suavidad.
- Usa las manos para acompañar si la pierna no sube sola.
- Alterna cuál pierna queda arriba.

Precauciones

- No cruces las piernas si tienes indicación médica de no hacerlo.
- Evita el movimiento ante hinchazón importante en las piernas.
- Detente si aparece hormigueo persistente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con ambos pies apoyados en el suelo.
2. Levanta un pie y crúzalo sobre el tobillo contrario.
3. Ayúdate con la mano si la pierna necesita apoyo.
4. Sostén el cruce unos segundos manteniendo la calma.
5. Baja el pie y repite cruzando la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Cambia de pierna cada pocos minutos para no cansar una sola.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Autoabrazo en la silla



Objetivo

Estirar suavemente la espalda alta y los hombros rodeando el propio cuerpo con los brazos.

Indicaciones

- Cruza los brazos llevando cada mano al hombro opuesto.
- Redondea apenas la espalda para sentir el estiramiento.
- Respira lento mientras te abrazas.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor en los hombros.
- Mantén el cuello relajado, sin encogerlo.
- Detente si sientes mareo al redondear la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los pies apoyados.
2. Cruza los brazos delante del pecho.
3. Lleva cada mano hacia el hombro contrario.
4. Redondea apenas la espalda alta y respira profundo.
5. Afloja los brazos y repite el abrazo suave.

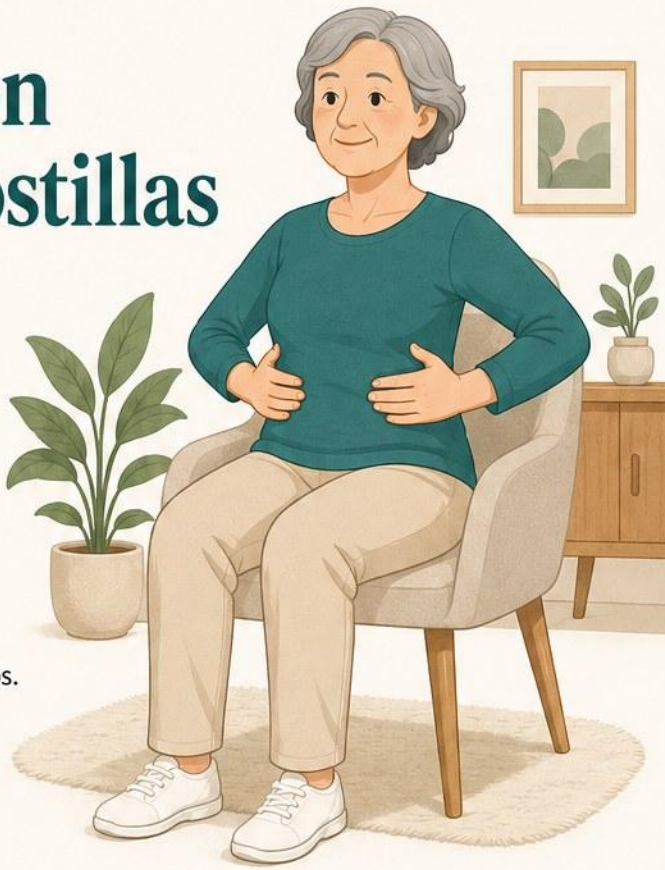
Consejo del terapeuta: Siente cómo se abren los omóplatos al abrazarte con c

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Respiración con manos en las costillas



Objetivo

Mejorar la conciencia respiratoria sintiendo la expansión de las costillas con las manos.

Indicaciones

- Apoya las manos a los costados de las costillas.
- Inhala llevando el aire hacia los lados.
- Exhala lento sintiendo cómo baja el pecho.

Precauciones

- No fuerces respiraciones muy profundas si te marean.
- Detente si sientes falta de aire.
- Mantén los hombros bajos y sueltos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y cómoda.
2. Coloca cada mano sobre las costillas del mismo lado.
3. Inhala por la nariz sintiendo que las costillas se abren.
4. Exhala despacio por la boca notando cómo se cierran.
5. Repite varias respiraciones lentas y parejas.

Consejo del terapeuta: Imagina que tus costillas son un abanico que se abre y se cierra.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Deslizar el pie con una toalla



Objetivo

Movilizar rodilla y cadera deslizando el pie sobre una toalla para reducir el rozamiento.

Indicaciones

- Coloca el pie sobre una toalla en el piso.
- Desliza sin levantar el pie del suelo.
- Trabaja una pierna a la vez.

Precauciones

- Asegúrate de tener apoyo estable en la silla.
- No deslices más allá de un rango cómodo.
- Detente si aparece dolor en la rodilla.

Materiales

- Toalla pequeña
- Piso liso

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y una toalla bajo un pie.
2. Empuja el pie hacia adelante estirando la rodilla.
3. Desliza la toalla sin despegar el pie del piso.
4. Regresa el pie hacia la silla flexionando la rodilla.
5. Repite varias veces y luego cambia de pierna.

Consejo del terapeuta: Un piso liso hace el deslizamiento más suave y sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Bombeo de tobillo en silla de ruedas



Objetivo

Favorecer la circulación de las piernas moviendo los tobillos hacia arriba y abajo.

Indicaciones

- Apoya el talón y mueve solo el tobillo.
- Alterna llevar la punta arriba y luego abajo.
- Hazlo de forma pareja con ambos pies.

Precauciones

- Detente si sientes calambres en la pantorilla.
- No fuerces si hay dolor articular en el tobillo.
- Mantén las pienas relajadas durante el movimiento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el reposapiés o el suelo.
2. Lleva las puntas de los pies hacia arriba.
3. Baja las puntas apuntando hacia el piso.
4. Repite el vaivén de forma lenta y continua.
5. Descansa un momento y realiza otra serie.

Consejo del terapeuta:

Este movimiento ayuda mucho a las piernas cuando pasas mucho tiempo sentado.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Cuello hacia el hombro con apoyo



Objetivo

Estirar suavemente los laterales del cuello inclinando la cabeza hacia cada hombro.

Indicaciones

- Inclina la cabeza despacio hacia un lado.
- Deja el hombro contrario relajado y bajo.
- Respira mientras sostienes el estiramiento..

Precauciones

- No lleves la oreja al hombro con tirones.
- Evita girar la cabeza al mismo tiempo.
- Detente ante cualquier mareo o dolor agudo..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados.
2. Inclina la cabeza llevando la oreja hacia un hombro.
3. Siente el estiramiento suave en el lado del cuello.
4. Sostén unos segundos respirando lento.
5. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Puedes bajar apenas el hombro opuesto para un poco más de estiramiento.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Rueda de hombros asistida



Objetivo

Liberar tensión en los hombros describiendo círculos amplios y lentos.

Indicaciones

- Dibuja círculos con los hombros sin usar los brazos.
- Hazlo primero hacia atrás y luego hacia adelante.
- Mantén el movimiento amplio pero suave.

Precauciones

- No fuerces si hay dolor en la articulación del hombro.
- Evita encoger el cuello durante el giro.
- Detente si el movimiento genera molestia.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los brazos relajados a los lados.
2. Sube los hombros hacia las orejas.
3. Llévalos hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Baja los hombros y cierra el círculo hacia adelante.
5. Repite varias vueltas y luego invierte la dirección.

Consejo del terapeuta: Imagina que dibujas círculos grandes y perezosos con la punta de los hombros.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Pelota entre las palmas



Objetivo

Fortalecer manos, muñecas y pecho apretando una pelota blanda entre las palmas.

Indicaciones

- Sostén la pelota a la altura del pecho.
- Presiona de forma pareja con ambas manos.
- Mantén los codos separados hacia los lados.

Precauciones

- No aprietes al máximo si tienes dolor articular.
- Evita contener la respiración al presionar.
- Detente si sientes tensión en el cuello.

Materiales

- Pelota blanda o almohadón pequeño.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y toma la pelota entre las palmas.
2. Lleva las manos frente al pecho con los codos abiertos.
3. Aprieta la pelota juntando las palmas.
4. Sostén la presión mientras cuentas hasta cinco.
5. Afloja despacio y repite varias veces.

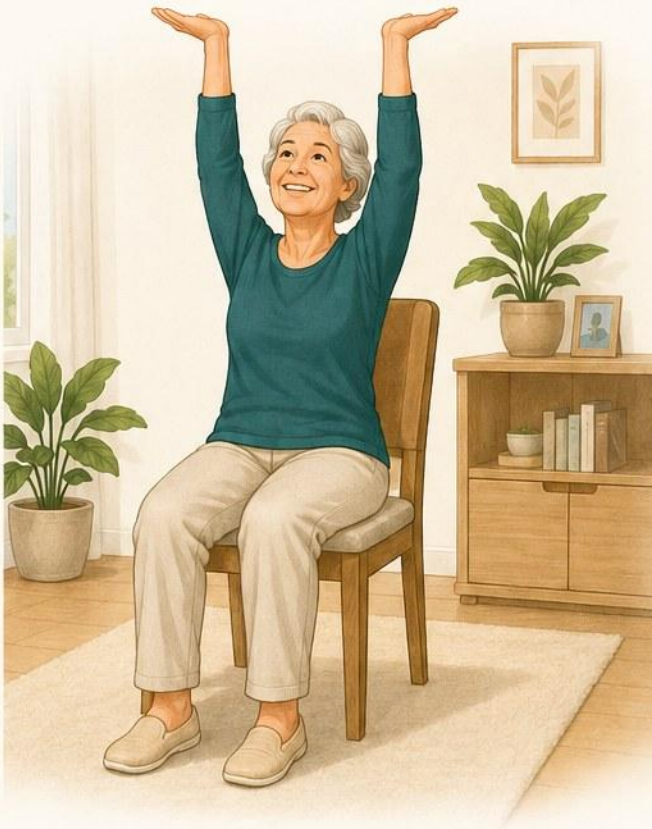
Consejo del terapeuta:
Un almohadón chico funciona igual de bien si no tienes pelota.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Bandeja imaginaria hacia arriba



Objetivo

Movilizar hombros y codos empujando las manos hacia el techo como si sostuvieras una bandeja.

Indicaciones

- Lleva las manos hacia arriba con las palmas planas.
- Sube solo hasta donde el hombro te lo permita.
- Baja los brazos con control.

Precauciones

- No subas los brazos si hay dolor de hombro.
- Evita arquear la espalda al elevar las manos.
- Detente si aparece mareo al mirar hacia arriba.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos frente al pecho, palmas arriba.
2. Imagina que sostienes una bandeja liviana.
3. Empuja las manos hacia el techo estirando los brazos.
4. Sostén un momento arriba manteniendo las palmas planas.
5. Baja las manos despacio de vuelta al pecho.

Consejo del terapeuta: Mantén las palmas horizontales como si la bandeja no debiera volcarse.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Inclinación del tronco sobre los apoyabrazos



Objetivo

Estirar la espalda baja inclinando el tronco hacia un lado con apoyo seguro.

Indicaciones

- Apóyate en el apoyabrazos del lado hacia el que inclinas.
- Estira el brazo contrario hacia arriba o al costado.
- Regresa al centro antes de cambiar de lado.

Precauciones

- No te inclines tanto que pierdas el equilibrio.
- Evita el ejercicio si sientes mareo al ladearte.
- Detente ante dolor en la columna.

Materiales

Silla con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con ambos apoyabrazos al alcance.
2. Apoya un antebrazo sobre el apoyabrazos de ese lado.
3. Inclina el tronco lentamente hacia ese apoyo.
4. Siente el estiramiento en el costado contrario.
5. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Alarga el costado que se estira como si quisieras crecer por ese lado.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Intermedio

Alcance al aro sobre la cabeza



Objetivo

Mejorar el rango de los hombros alcanzando hacia arriba un punto imaginario.

Indicaciones

- Alterna una mano y luego la otra hacia arriba.
- Estira solo hasta donde sea cómodo.
- Acompaña con una respiración lenta.

Precauciones

- No fuerces el hombro más allá del rango sin dolor.
- Evita arquear demasiado la espalda.
- Detente si sientes molestia en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1 Siéntate erguido con los brazos a los lados.

2 Imagina un aro colgando sobre tu cabeza.

3 Estira una mano hacia arriba como para tocarlo.

4 Baja el brazo con control hasta el costado.

5 Repite alternando con la otra mano.

Consejo del terapeuta: Estírate un poquito más cada día sin llegar nunca al dolor.

PLENI ACTIVA

Movilidad reducida

Nivel: Principiante

Dedos que abren sobre la mesa



Objetivo

Mejorar la movilidad y separación de los dedos apoyando la mano sobre una superficie.

Indicaciones

- Apoya la mano plana sobre la mesa.
- Separa y junta los dedos con suavidad.
- Trabaja una mano a la vez.

Precauciones

- No estires con fuerza si hay dolor en las articulaciones.
- Detente si aparece rigidez con dolor.
- Mantén la muñeca apoyada y relajada.

Materiales

- Mesa o bandeja firme.

Paso a paso



1. Coloca la mano abierta y plana sobre la superficie.
2. Separa todos los dedos lo más que puedas sin forzar.
3. Mantén la separación unos segundos.
4. Junta los dedos volviéndolos al centro.
5. Repite y luego trabaja la otra mano.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio ayuda a mantener las manos ágiles para las tareas del día.

PLENI ACTIVA