BONO 2

RECUPERACIÓN Y POST-CAÍDA

+60 ejercicios de progresión segura para volver a moverse



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Bombeo de tobillos



Objetivo

Reactivar la circulación de las piernas y despertar la musculatura tras el reposo.

Indicaciones

- Realizar acostado boca arriba con las piernas estiradas y relajadas.
- Mover solo los tobillos, sin levantar las piernas del colchón.
- Mantener una respiración pausada durante todo el movimiento.

Precauciones

- Comenzar con pocas repeticiones y aumentar de a poco según la tolerancia.
- Detener si aparece dolor agudo, calambre o mareo.
- Si hay hinchazón o dolor en la pantorrilla, consultar antes de continuar.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las piernas extendidas y los talones apoyados.
2. Lleva las puntas de los pies hacia usted, flexionando los tobillos.
3. Sostén la posición un segundo sintiendo el estiramiento de la pantorrilla.
4. Estira luego las puntas alejándolas del cuerpo con suavidad.
5. Repite el movimiento completo 15 veces, lento y controlado.

Consejo del terapeuta: Imagina que pisa y suelta un pedal para lograr un movimiento parejo.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Presión de talones



Objetivo

Activar la musculatura posterior de las piernas y los glúteos con suavidad.

Indicaciones

- Empujar de forma pareja con ambos talones a la vez.
- Sostener la presión unos segundos antes de aflojar.
- Mantener la zona lumbar relajada sobre el colchón.

Precauciones

- Comenzar con una presión suave y aumentarla progresivamente.
- No contener la respiración durante el esfuerzo.
- Evitar arquear la espalda al empujar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas y relajadas.
2. Presiona ambos talones firmemente contra el colchón.
3. Sienta cómo se tensan la parte de atrás del muslo y la pantorrilla.
4. Sostén la presión durante tres segundos respirando normal.
5. Afloje con calma y repite el ejercicio 10 veces.

Consejo del terapeuta: Piensa en clavar suavemente los talones sin levantar las rodillas.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Aprieto de rodillas



Objetivo

Fortalecer la cara interna de los muslos y estabilizar la pelvis.

Indicaciones

- Colocar una toalla enrollada entre ambas rodillas.
- Apretar de forma sostenida y controlada, sin golpes.
- Mantener los pies apoyados y las rodillas flexionadas.

Materiales

Una toalla enrollada.

Precauciones

- Iniciar con apretones suaves e ir sumando intensidad con los días.
- Detener si aparece molestia en la cadera o la ingle.
- No aguantar la respiración mientras aprieta.

Paso a paso



1. Recostado, flexiona las rodillas apoyando bien las plantas de los pies.
2. Coloca la toalla enrollada entre ambas rodillas.
3. Apriete las rodillas contra la toalla de manera pareja.
4. Sostén la contracción tres segundos y respira con calma.
5. Suelte lentamente y repite el apretón 8 veces.

Consejo del terapeuta: Apriete pensando en juntar las rodillas sin mover la cadera.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Deslizar el talón



Objetivo

Recuperar el rango de flexión de rodilla y cadera de forma controlada.

Indicaciones

- Deslizar el talón sobre el colchón sin despegarlo.
- Acompañar el movimiento acercando la rodilla hacia el pecho.
- Regresar la pierna estirando de nuevo con suavidad.

Precauciones

- Avanzar solo hasta donde la rodilla se sienta cómoda.
- Ampliar el recorrido de a poco en cada sesión.
- Evitar el ejercicio si hay dolor punzante en la rodilla.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con ambas piernas estiradas.
2. Desliza un talón hacia los glúteos flexionando la rodilla.
3. Detén el movimiento donde sienta un estiramiento cómodo.
4. Desliza el talón de regreso hasta estirar la pierna.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Una media o una tela bajo el talón facilita el deslizamiento.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Tensar los muslos



Objetivo

Reactivar el cuádriceps para preparar las piernas antes de incorporarse.

Indicaciones

- Contraer el muslo empujando la parte de atrás de la rodilla hacia abajo.
- Mantener el pie relajado y la pierna estirada.
- Sostener la contracción unos segundos antes de aflojar.

Precauciones

- Comenzar con contracciones suaves y aumentar con la práctica.
- No bloquear la respiración durante la tensión.
- Suspender si aparece dolor en la rodilla o el muslo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado, mantén una pierna estirada sobre el colchón.
2. Empuja la parte de atrás de la rodilla hacia el colchón.
3. Sienta cómo se endurece el músculo del muslo.
4. Sostén la contracción durante cinco segundos.
5. Afloje y repite 10 veces, luego cambie de pierna.

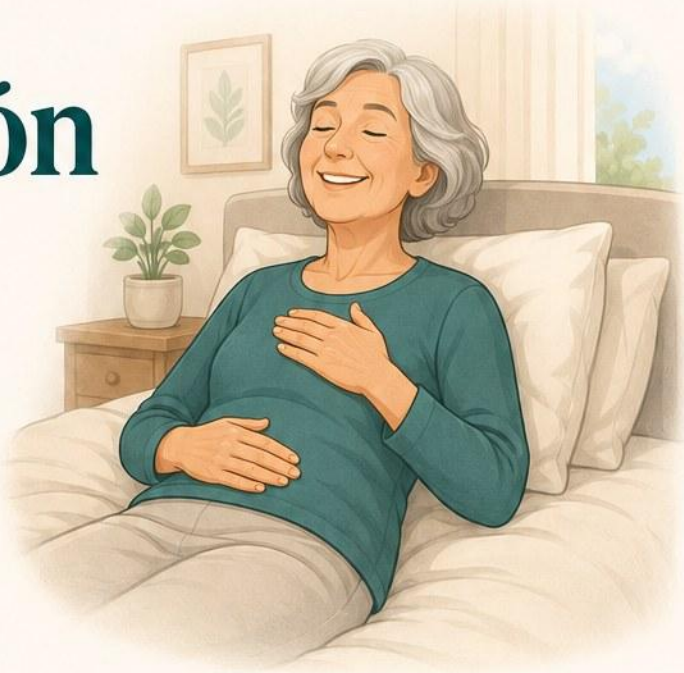
Consejo del terapeuta: Imagina que quiere aplastar una esponja colocada bajo la rodilla.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Respiración profunda



Objetivo

Oxigenar el cuerpo, calmar el sistema nervioso y mejorar la ventilación pulmonar.

Indicaciones

- Inhalar lento por la nariz llevando el aire al abdomen.
- Exhalar de forma pausada por la boca vaciando bien los pulmones.
- Apoyar una mano sobre el vientre para sentir el movimiento.

Precauciones

- Progresar aumentando la duración de la exhalación sin marearse.
- Detenerse si aparece mareo o sensación de falta de aire.
- Evitar inhalaciones forzadas o demasiado profundas al inicio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate cómodo con una mano apoyada sobre el abdomen.
2. Inhala despacio por la nariz sintiendo que el vientre se eleva.
3. Retenga el aire apenas un segundo con suavidad.
4. Exhala lentamente por la boca dejando bajar el abdomen.
5. Repite el ciclo completo 10 veces con calma.

Consejo del terapeuta: Cuenta hasta cuatro al inhalar y hasta seis al exhalar.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Cierra de glúteos



Objetivo

Activar los glúteos para estabilizar la cadera y proteger la zona lumbar.

Indicaciones

- Apretar ambos glúteos a la vez de forma pareja.
- Mantener las piernas y la espalda relajadas.
- Soltar con calma sin movimientos bruscos.

Precauciones

- Comenzar con apretones suaves y aumentar gradualmente.
- No arquear la zona baja de la espalda al contraer.
- Detener si aparece molestia en la cadera o la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado boca arriba, relaja las piernas y la espalda.
2. Aprieta ambos glúteos juntándolos con firmeza.
3. Sostén la contracción durante tres segundos.
4. Suelta lentamente sintiendo que la zona se relaja.
5. Repite el ejercicio 10 veces con respiración pareja.

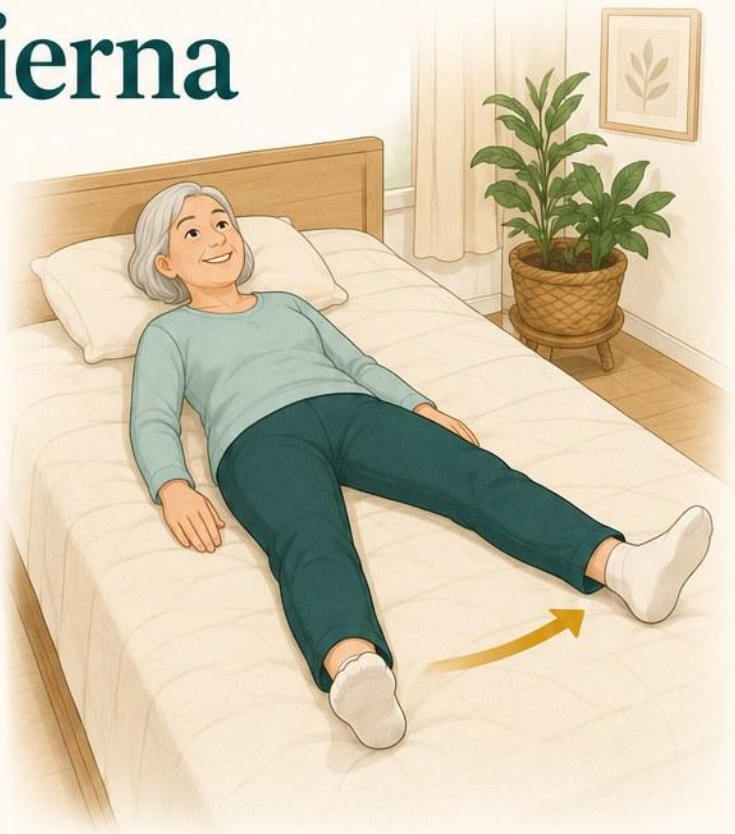
Consejo del terapeuta: Contrae como si quisiera sostener una hoja entre los glúteos.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Abrir la pierna



Objetivo

Movilizar la cadera y activar los músculos que abren la pierna.

Indicaciones

- Deslizar la pierna hacia afuera manteniendo el talón apoyado.
- Conservar la punta del pie mirando hacia el techo.
- Regresar la pierna de forma lenta y controlada.

Precauciones

- Abrir solo hasta donde el movimiento sea cómodo.
- Ampliar el rango de a poco en cada sesión.
- Evitar rotar la cadera o girar el tronco al abrir.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas y juntas.
2. Desliza una pierna hacia afuera sin despegar el talón.
3. Llegue hasta un punto cómodo manteniendo la pierna recta.
4. Regrese la pierna deslizándola de vuelta al centro.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de lado.

Consejo del terapeuta: Mantén la pelvis quieta para que trabaje solo la cadera.

PLENI ACTIVA

Reactivación en cama

Nivel: Principiante

Levantar los brazos



Objetivo

Movilizar los hombros y activar la circulación en la parte superior del cuerpo.

Indicaciones

- Subir ambos brazos rectos hacia el techo de forma pareja.
- Bajar controlando el descenso sin dejarlos caer.
- Mantener los hombros relajados durante el movimiento.

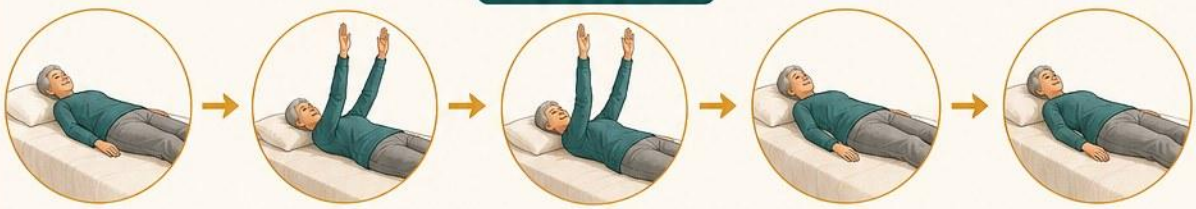
Precauciones

- Elevar solo hasta donde el hombro se sienta cómodo.
- Aumentar el recorrido de manera gradual.
- Detener si aparece dolor en hombro, cuello o brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado boca arriba, apoya los brazos a los costados.
2. Sube ambos brazos estirados apuntando al techo.
3. Sostén un instante sintiendo el movimiento del hombro.
4. Baja los brazos con control hasta los costados.
5. Repite el ejercicio 10 veces con respiración pausada.

Consejo del terapeuta: Acompañe la subida con una inhalación y la bajada con la exhalación.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Flexión de dedos



Objetivo

Estimular la circulación de los pies mediante el movimiento de los dedos.

Indicaciones

- Doblar y estirar los dedos de ambos pies de forma rítmica.
- Mantener los tobillos quietos para aislar los dedos.
- Realizar el movimiento en un rango cómodo y completo.

Precauciones

- Comenzar despacio y aumentar el ritmo de manera progresiva.
- Evitar forzar si aparecen calambres en la planta del pie.
- Suspender ante dolor articular en los dedos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate o siéntate con las piernas apoyadas y relajadas.
2. Doble los dedos de los pies como si quisiera agarrar algo.
3. Sostén la flexión un segundo con suavidad.
4. Estira los dedos abriéndolos por completo.
5. Repite el ciclo 15 veces con ritmo constante.

Consejo del terapeuta: Imagina que junta y suelta una tela con los dedos de los pies.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Bomba de pantorrilla



Objetivo

Favorecer el retorno venoso activando la musculatura de la pantorrilla.

Indicaciones

- Flexionar y estirar los pies llevando las puntas arriba y abajo.
- Realizar el movimiento de forma amplia y rítmica.
- Mantener las piernas relajadas durante el ejercicio.

Precauciones

- Aumentar las repeticiones de a poco según la tolerancia.
- Detener ante dolor o hinchazón marcada en la pantorrilla.
- Consultar si hay antecedentes de trombosis antes de intensificar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado con las piernas estiradas, relaja los tobillos.
2. Lleva las puntas de los pies hacia usted flexionando los tobillos.
3. Sienta cómo se estira la pantorrilla al flexionar.
4. Estira luego las puntas alejándolas del cuerpo.
5. Repite el bombeo completo 15 veces sin pausa larga.

Consejo del terapeuta:
Un ritmo parejo trabaja como una bomba que impulsa la sangre.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Elevar la pierna



Objetivo

Activar el cuádriceps y mejorar la circulación al elevar la pierna estirada.

Indicaciones

- Levantar la pierna estirada solo unos centímetros del colchón.
- Mantener la rodilla firme durante la elevación.
- Bajar controlando el descenso con suavidad.

Precauciones

- Elevar poca altura al inicio e ir aumentando gradualmente.
- No arquear la espalda al levantar la pierna.
- Detener si aparece molestia lumbar o en la cadera.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con una pierna flexionada y la otra estirada.
2. Tense el muslo de la pierna estirada manteniendo la rodilla firme.
3. Levante la pierna estirada unos centímetros del colchón.
4. Sostén la posición dos segundos respirando normal.
5. Baja con control y repite 8 veces, luego cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: La pierna flexionada apoyada protege la zona baja de la espalda.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Pedaleo suave



Objetivo

Movilizar caderas y rodillas mientras se estimula la circulación de las piernas.

Indicaciones

- Simular el pedaleo de una bicicleta con movimientos lentos.
- Alternar las piernas de manera coordinada y suave.
- Mantener la respiración pausada durante el movimiento.

Precauciones

- Comenzar con recorridos cortos y aumentar la amplitud de a poco.
- Evitar levantar demasiado las piernas si molesta la espalda.
- Detener ante mareo, cansancio o dolor articular.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Recostado boca arriba, eleve ambas piernas con las rodillas flexionadas.
2. Lleva una rodilla hacia el pecho mientras estira la otra pierna.
3. Alterna el movimiento como si pedaleara despacio.
4. Mantén el ritmo lento y controlado sin balancearse.
5. Continúa el pedaleo durante 20 segundos y descanse.

Consejo del terapeuta: Si cansa mantener las piernas en el aire, apoya una y trabaje de a una.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Abrir y cerrar manos



Objetivo

Estimular la circulación de brazos y manos y mantener la movilidad de los dedos.

Indicaciones

- Abrir las manos estirando bien todos los dedos.
- Cerrar formando un puño suave sin apretar en exceso.
- Realizar el movimiento con ambas manos a la vez.

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- Comenzar con firmeza moderada y aumentar de a poco.
- Evitar apretar fuerte si hay dolor articular en los dedos.
- Suspender ante entumecimiento u hormigueo persistente.

Paso a paso



1. Ubique los brazos cómodos, apoyados o extendidos al frente.
2. Abre ambas manos estirando los dedos por completo.
3. Cierra las manos formando un puño suave.
4. Sostén el puño un segundo y vuelva a abrir.
5. Repite el movimiento 15 veces con ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: Una pelota blanda liviana puede sumar un estímulo agradable.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Marcha acostada



Objetivo

Activar caderas y piernas simulando la marcha desde una posición segura.

Indicaciones

- Levantar las rodillas alternadamente como si marchara.
- Mantener los movimientos lentos y controlados.
- Apoyar bien la espalda sobre el colchón.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir aumentando gradualmente.
- No despegar la zona lumbar del colchón al levantar la pierna.
- Detener si aparece molestia en la cadera o la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados.
2. **Levante una** rodilla acercándola levemente hacia el pecho.
3. Baja esa pierna apoyando el pie con suavidad.
4. Levante la otra rodilla repitiendo el movimiento alternado.
5. Realiza 10 elevaciones por lado a ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta: Marca un ritmo lento como si caminara en cámara lenta.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Rotar muñecas



Objetivo

Mantener la movilidad de las muñecas y activar la circulación de las manos.

Indicaciones

- Girar ambas muñecas dibujando círculos amplios.
- Alternar el sentido del giro para movilizar toda la articulación.
- Mantener los antebrazos apoyados o relajados..

Precauciones

- Realizar círculos cómodos sin forzar el rango.
- Aumentar la amplitud del giro de manera gradual.
- Detener ante dolor o chasquidos molestos en la muñeca..

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Apoya los antebrazos y deje las manos libres al frente.
2. Gira ambas muñecas hacia un lado dibujando círculos.
3. Completa cinco giros lentos en ese sentido.
4. Invierte el giro y realiza cinco círculos hacia el otro lado.
5. Descansa un momento y repite si lo desea.

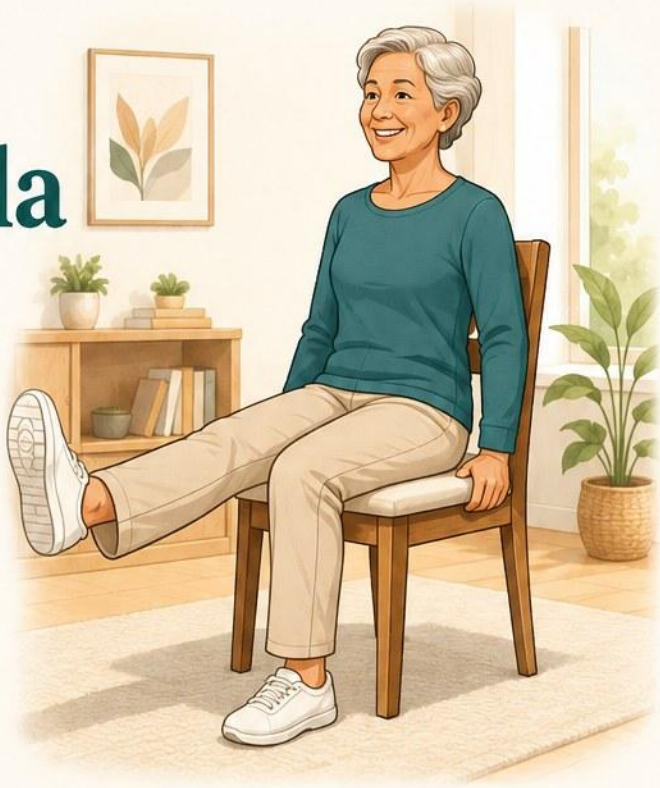
Consejo del terapeuta: Cierra suavemente los puños para dibujar círculos más definidos.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Estirar rodilla



Objetivo

Fortalecer el cuádriceps y mejorar la circulación al extender la rodilla sentado.

Indicaciones

- Estirar la rodilla levantando el pie desde la posición sentada.
- Mantener el muslo apoyado en la silla o el borde de la cama.
- Bajar el pie controlando el descenso.

Precauciones

- Extender sin bloquear la rodilla de forma brusca.
- Aumentar el tiempo de sostén de manera progresiva.
- Detener ante dolor en la rodilla o la rótula.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate firme con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira una rodilla levantando el pie hacia el frente.
3. Sostén la pierna estirada durante dos segundos.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo de nuevo.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén la espalda apoyada para concentrarse en el muslo.

PLENI ACTIVA

Circulación y prevención de coágulos

Nivel: Principiante

Subir talones



Objetivo

Activar las pantorrillas y estimular el bombeo venoso desde la posición sentada.

Indicaciones

- Levantar ambos talones manteniendo las puntas apoyadas.
- Realizar el movimiento de forma pareja y controlada.
- Bajar los talones con suavidad hasta el suelo..

Precauciones

- Comenzar con pocas repeticiones e ir sumando gradualmente.
- Evitar impulsos bruscos al subir los talones.
- Detener ante calambres o molestia en la pantorrilla..

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



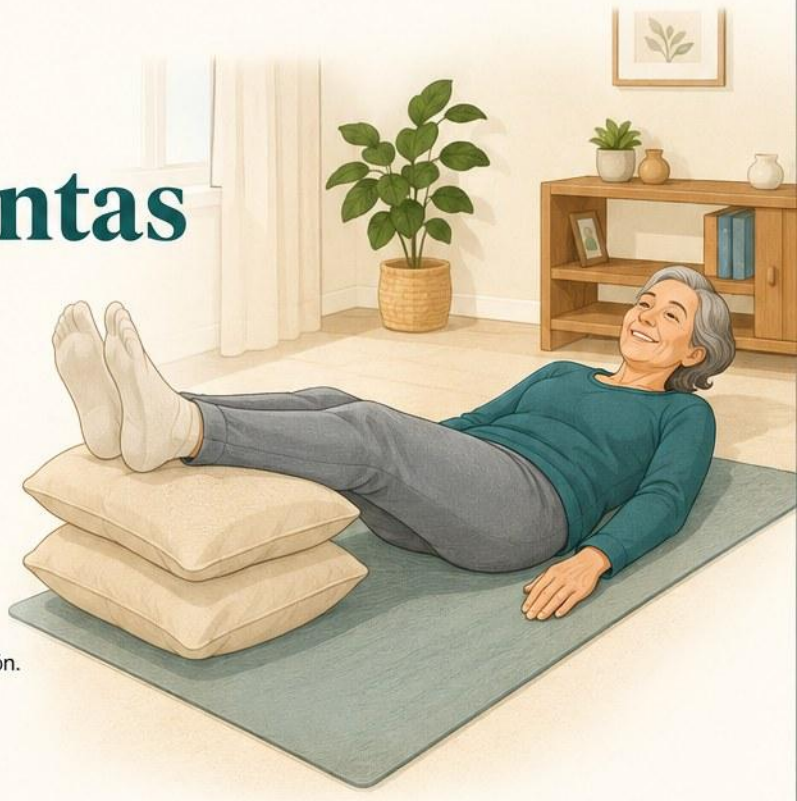
1. Siéntate con los pies apoyados por completo en el suelo.
2. Levante ambos talones elevándose sobre las puntas.
3. Sostén la posición un segundo sintiendo la pantorrilla.
4. Baja los talones lentamente hasta apoyarlos.
5. Repite el movimiento 12 veces con ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: Apoya las manos en los muslos para mantener la e

PLENI ACTIVA

Nivel: Principiante

Elevar piernas juntas



Objetivo

Favorecer el drenaje venoso manteniendo las piernas elevadas en reposo activo.

Indicaciones

- Elevar ambas piernas apoyándolas sobre una almohada firme.
- Mantener las piernas cómodas y ligeramente por encima del corazón.
- Combinar la posición con respiraciones lentas.

Precauciones

- Aumentar el tiempo de forma gradual según la comodidad.
- Evitar que la almohada presiona detrás de las rodillas.
- Suspender si aparece hormigueo o entumecimiento en las piernas.

Materiales

Una o dos almohadas firmes.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba en una superficie cómoda.
2. Coloca una o dos almohadas bajo las pantorrillas.
3. Acomode las piernas para que queden algo más altas que el corazón.
4. Relaja el cuerpo y respira de forma lenta y pausada.
5. Mantén la posición durante 60 segundos y baja las piernas con calma.

Consejo del terapeuta: Apoya las pantorrillas y no los talones para repartir el peso.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Marcha sentada



Objetivo

Activar caderas y piernas simulando la marcha con total seguridad en la silla.

Indicaciones

- Levantar las rodillas alternadamente sentado bien erguido.
- Sujetar los costados de la silla si necesita más estabilidad.
- Mantener un ritmo lento y controlado.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia atrás al levantar la pierna.
- Detener ante molestia en la cadera o mareo.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate firme con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
2. Levante una rodilla despegando el pie del piso.
3. Baja esa pierna apoyando el pie con suavidad.
4. Levante la otra rodilla alternando el movimiento.
5. Realiza 10 elevaciones por lado a ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta:
Balancee apenas los brazos para acompañar la marcha con naturalidad.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Estirar la rodilla



Objetivo

Recuperar la extensión de la rodilla y fortalecer el muslo de forma segura.

Indicaciones

- Estirar una pierna al frente hasta donde sea cómodo.
- Mantener el muslo apoyado en el asiento.
- Bajar la pierna controlando el movimiento.

Precauciones

- No forzar la extensión completa si genera molestia.
- Aumentar el rango de manera gradual sesión a sesión.
- Detener ante dolor en la rodilla.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira una pierna llevándola al frente hasta donde pueda.
3. Sostén la pierna estirada durante dos segundos.
4. Baja la pierna lentamente hasta apoyar el pie.
5. Realiza 10 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén el pie flexionado para sentir mejor el trabajo del muslo.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Rodar los hombros



Objetivo

Aliviar la tensión de la parte alta de la espalda y movilizar los hombros.

Indicaciones

- Girar ambos hombros hacia atrás con movimientos amplios.
- Mantener los brazos relajados a los costados.
- Realizar el movimiento de forma lenta y fluida.

Precauciones

- Comenzar con giros pequeños y ampliarlos de a poco.
- Evitar encoger el cuello al subir los hombros.
- Detener ante dolor o chasquidos molestos en el hombro.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los lados.
2. Sube ambos hombros llevándolos hacia las orejas.
3. Gírelos hacia atrás dibujando un círculo amplio.
4. Baja los hombros completando el movimiento hacia adelante.
5. Repite el giro 10 veces de manera pausada.

Consejo del terapeuta: Acompañe cada rotación con una respiración lenta y profunda.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Girar el tronco



Objetivo

Mejorar la movilidad de la columna y la rotación del tronco de forma controlada.

Indicaciones

- Girar el torso mirando hacia cada lado con suavidad.
- Mantener la cadera firme y los pies apoyados.
- Acompañar el giro con la mirada sin forzar el cuello.

Precauciones

- Girar solo hasta donde el movimiento sea cómodo.
- Ampliar el rango de rotación de forma gradual.
- Detener ante dolor en la espalda o el cuello.

Materiales



Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados y las manos sobre los muslos.
2. Gira el torso lentamente mirando hacia un lado.
3. Sostén el giro un segundo respirando con calma.
4. Regrese al centro de manera controlada.
5. Gira hacia el otro lado y realiza 8 repeticiones por lado.

Consejo del terapeuta: Imagina que su columna se alarga hacia arriba mientras gira.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Tocar las rodillas



Objetivo

Coordinar brazos y tronco mientras se activa la musculatura abdominal suave.

Indicaciones

- Llevar las manos hacia las rodillas inclinándose apenas al frente.
- Regresar a la posición erguida con control.
- Mantener la espalda larga durante el movimiento.

Precauciones

- Inclinarse poco al inicio e ir aumentando el rango con cuidado.
- Evitar redondear bruscamente la espalda al bajar.
- Detener ante mareo al incorporarse o molestia lumbar.

Materiales

- Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Lleva ambas manos hacia las rodillas inclinándose apenas.
3. Toca las rodillas manteniendo la espalda larga.
4. Regrese a la posición erguida con control.
5. Repite el movimiento 10 veces de forma pausada.

Consejo del terapeuta:
Sube siempre despacio para evitar sensación de mareo.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Abrir los brazos



Objetivo

Abrir el pecho y movilizar los hombros mejorando la postura sentada.

Indicaciones

- Abrir los brazos hacia los lados a la altura de los hombros.
- Juntar las manos al frente cerrando el movimiento.
- Mantener los hombros bajos y relajados.

Precauciones

- Abrir solo hasta donde el hombro se sienta cómodo.
- Aumentar la amplitud de forma gradual.
- Detener ante dolor en hombros o parte alta de la espalda.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos al frente a la altura del pecho.
2. Abre los brazos hacia los lados llevándolos hacia atrás.
3. Sienta cómo se abre el pecho al separar las manos.
4. Regrese los brazos al frente juntando las manos.
5. Repite el movimiento 10 veces con calma.

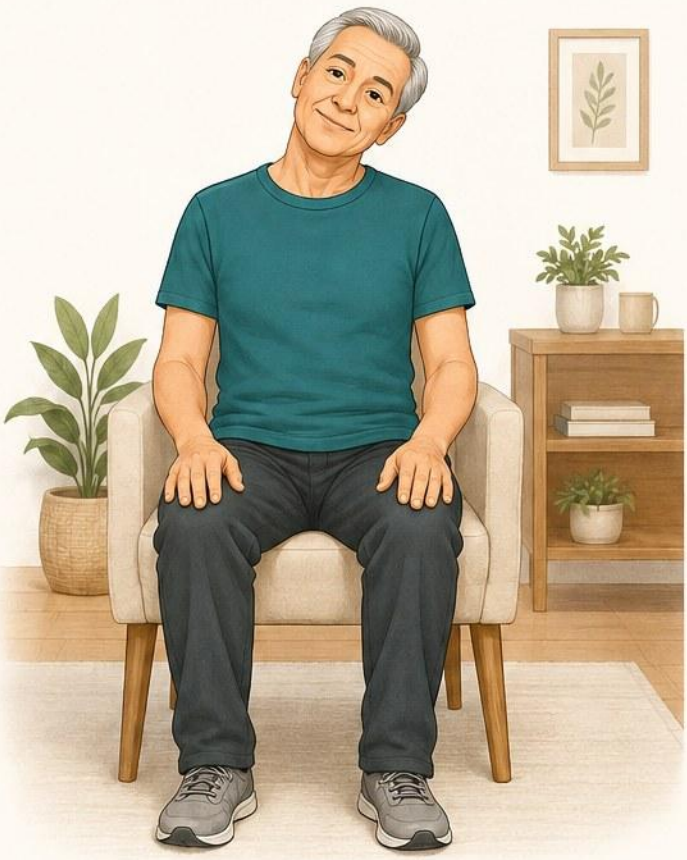
Consejo del terapeuta: Al abrir los brazos inhala y al juntarlos exhala suavemente.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Inclinar el cuello



Objetivo

Aliviar la tensión cervical y mejorar la movilidad suave del cuello.

Indicaciones

- Inclinar la cabeza hacia cada hombro con delicadeza.
- Mantener los hombros bajos y relajados.
- Realizar el movimiento lento sin rebotes.

Precauciones

- Inclinar poco al inicio y aumentar el rango con mucho cuidado.
- No realizar giros bruscos ni movimientos circulares completos.
- Detener ante mareo, hormigueo o dolor que baje al brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los hombros relajados y la mirada al frente.
2. Incline la cabeza acercando una oreja hacia el hombro.
3. Sostén el estiramiento suave durante dos segundos.
4. Regrese la cabeza al centro con control.
5. Incline hacia el otro lado y repite 6 veces por lado.

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

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Levantar los talones



Objetivo

Activar las pantorrillas y estimular la circulación desde la posición sentada.

Indicaciones

- Subir y bajar los talones manteniendo las puntas apoyadas.
- Realizar el movimiento de forma pareja con ambos pies.
- Mantener la espalda erguida durante el ejercicio.

Precauciones

- Comenzar con pocas repeticiones e ir aumentando gradualmente.
- Evitar movimientos bruscos al subir los talones.
- Detener ante calambres en la pantorrilla.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados por completo.
2. Levante ambos talones elevándose sobre las puntas.
3. Sostén la posición un segundo con firmeza.
4. Baja los talones lentamente hasta apoyarlos.
5. Repite el movimiento 12 veces a ritmo parejo.

Consejo del terapeuta: Apoya las manos en los muslos para sumar estabilidad.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Elevar las puntas



Objetivo

Activar la musculatura anterior de la pierna que levanta el pie al caminar.

Indicaciones

- Levantar las puntas de los pies manteniendo los talones apoyados.
- Realizar el movimiento controlado con ambos pies.
- Mantener la espalda erguida y los pies alineados.

Precauciones

- Comenzar despacio e ir aumentando las repeticiones de a poco.
- Evitar impulsos bruscos al levantar las puntas.
- Detener ante molestia en la parte delantera de la pierna.

Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los talones apoyados en el suelo.
2. Levante las puntas de ambos pies hacia arriba.
3. Sostén la posición un segundo sintiendo la espinilla.
4. Baja las puntas lentamente hasta apoyar el pie.
5. Repite el movimiento 12 veces con ritmo parejo.

Consejo del terapeuta:
Este gesto entrena el músculo que evita tropezar al caminar.

PLENI ACTIVA

Movilidad suave sentado

Nivel: Principiante

Subir los brazos



Objetivo

Movilizar los hombros en todo su rango y mejorar la postura de la espalda.

Indicaciones

- Elevar los brazos por encima de la cabeza hasta donde sea cómodo.
- Bajar controlando el descenso sin dejarlos caer.
- Mantener los hombros relajados durante el movimiento.

Precauciones

- Elevar solo hasta donde el hombro no genere molestia.
- Aumentar la altura de forma gradual.
- Detener ante dolor en hombros o cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los costados.
2. Eleve ambos brazos al frente y luego hacia arriba.
3. Sube hasta una altura cómoda por encima de la cabeza.
4. Baja los brazos con control hasta los costados.
5. Repite el movimiento 10 veces de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Inhala al subir los brazos y exhala al bajarlos con calma.

PLENI ACTIVA

Primeros pasos con apoyo

Nivel: Intermedio

Pararse con apoyo



Objetivo

Recuperar la transición de sentado a de pie con seguridad y control.

Indicaciones

- Sujetar firme el respaldo de una silla estable antes de levantarse.
- Llevar el peso hacia adelante impulsándose con las piernas.
- Ponerse de pie de manera lenta y controlada.

Precauciones

- Asegurar que el mueble de apoyo esté firme y no se desplace.
- Incorporarse despacio para evitar mareos por el cambio de posición.
- Detener si aparece inestabilidad marcada o vértigo.

Materiales



Una silla firme y un apoyo estable delante.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la silla con los pies bien apoyados.
2. Sujeta con ambas manos un apoyo firme frente a usted.
3. Incline el tronco levemente hacia adelante.
4. Empuja con las piernas para ponerse de pie con control.
5. Estabilícese un momento y siéntate despacio; repite 6 veces.

Consejo del terapeuta:
Alinee las rodillas sobre los pies para levantarse con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Primeros pasos con apoyo

Nivel: Intermedio

Subir la rodilla



Objetivo

Fortalecer la flexión de cadera necesaria para caminar y subir escalones.

Indicaciones

- Levantar una rodilla hacia adelante sujetando el apoyo.
- Bajar el pie con control hasta el suelo.
- Mantener el tronco erguido durante el movimiento.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir subiendo gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia atrás para compensar.
- Detener ante molestia en la cadera o pérdida de equilibrio.

Materiales



Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable.
2. Levante una rodilla llevándola hacia adelante y arriba.
3. Sostén la posición un segundo con equilibrio.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo en el suelo.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén la vista al frente para conservar mejor el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Talón y punta



Objetivo

Fortalecer pantorrillas y espinillas mejorando el impulso al caminar.

Indicaciones

- Subir sobre las puntas y luego sobre los talones de forma alternada.
- Sujetar un apoyo firme durante todo el ejercicio.
- Realizar los movimientos lentos y controlados..

Precauciones

- Comenzar con poca elevación e ir aumentando de a poco.
- Evitar balancearse hacia adelante o atrás bruscamente.
- Detener ante calambres o pérdida de estabilidad..

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable frente a usted.
2. Elévese sobre las puntas de los pies levantando los talones.
3. Baja los talones y luego levante las puntas apoyando los talones.
4. Regrese a la posición inicial con los pies planos.
5. Repite el ciclo completo 10 veces con control.

Consejo del terapeuta: Realiza el cambio despacio para trabaja ambos grupos musculares.

PLENI ACTIVA

Primeros pasos con apoyo

Nivel: Intermedio

Llevar el pie atrás



Objetivo

Activar glúteos y mejorar el equilibrio al desplazar el pie hacia atrás.

Indicaciones

- Llevar un pie hacia atrás sin arquear la espalda.
- Regresar el pie a la posición inicial con control.
- Sujetar un apoyo firme durante el ejercicio.

Precauciones

- Llevar el pie poco atrás al inicio e ir aumentando de a poco.
- Evitar inclinar el tronco hacia adelante para compensar.
- Detener ante molestia lumbar o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable frente a ti.
2. Lleva un pie hacia atrás manteniendo la rodilla algo estirada.
3. Sostén un instante sintiendo el trabajo del glúteo.
4. Regrese el pie a la posición inicial con control.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén el cuerpo erguido y mueva solo la pierna hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Elevar talones de pie



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas para dar impulso y estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Subir sobre las puntas de los pies sujetando un apoyo.
- Bajar los talones con control hasta el suelo.
- Mantener el tronco erguido durante el movimiento.

Precauciones

- Comenzar con poca elevación e ir aumentando gradualmente.
- Evitar impulsos bruscos al subir sobre las puntas.
- Detener ante calambres o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme con los pies al ancho de la cadera, sujeto.
2. Elévese sobre las puntas levantando ambos talones.
3. Sostén la posición un segundo con firmeza.
4. Baja los talones lentamente hasta apoyarlos.
5. Repite el movimiento 12 veces con control.

Consejo del terapeuta: Sube y baja despacio para trabajar mejor la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Extender la rodilla



Objetivo

Fortalecer el cuádriceps sosteniendo la pierna estirada unos segundos.

Indicaciones

- Estirar la pierna sentado y sostenerla un momento.
- Mantener el muslo apoyado en el asiento.
- Bajar la pierna controlando el descenso.

Precauciones

- Aumentar el tiempo de sostén de forma gradual.
- Evitar bloquear la rodilla de manera brusca.
- Detener ante dolor en la rodilla.



Materiales

Una silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Estira una pierna llevándola al frente.
3. Sostén la pierna estirada durante tres segundos.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo.
5. Realiza 10 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta:
Mantén el pie flexionado para intensificar el trabajo del muslo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Flexión de bíceps



Objetivo

Fortalecer los brazos para tareas cotidianas como cargar y sostener objetos.

Indicaciones

- Doblar los codos subiendo una botella liviana hacia el hombro.
- Bajar el peso controlando el descenso.
- Mantener los codos pegados al cuerpo.

Precauciones

- Comenzar con un peso muy liviano e incrementar poco a poco.
- Evitar balancear el cuerpo para levantar el peso.
- Detener ante dolor en el codo o el hombro.

Materiales



Una botella pequeña con agua o un peso liviano.

Paso a paso



1. Siéntate o párate erguido sosteniendo una botella liviana en cada mano.
2. Mantén los codos pegados a los costados del cuerpo.
3. Doble los codos subiendo las botellas hacia los hombros.
4. Baja las botellas lentamente estirando los brazos.
5. Repite el movimiento 10 veces por brazo.

Consejo del terapeuta: Ajuste el peso de la botella para completar las repeticiones sin esfuerzo excesivo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Abrir la pierna de pie



Objetivo

Fortalecer los músculos de la cadera que estabilizan al caminar.

Indicaciones

- Llevar la pierna hacia el costado manteniendo el tronco firme.
- Regresar la pierna al centro con control.
- Sujetar un apoyo estable durante el ejercicio.

Precauciones

- Abrir poco la pierna al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia el lado contrario.
- Detener ante molestia en la cadera o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable.
2. Lleva una pierna hacia el costado manteniéndola estirada.
3. Sostén un instante sintiendo el trabajo del lateral de la cadera.
4. Regrese la pierna al centro con control.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén la punta del pie mirando al frente al abrir la pierna.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Empujar la pared



Objetivo

Fortalecer brazos, pecho y hombros con una flexión segura contra la pared.

Indicaciones

- Apoyar las manos en la pared y doblar los codos acercando el pecho.
- Empujar la pared estirando los brazos para regresar.
- Mantener el cuerpo alineado como una tabla.

Precauciones

- Comenzar cerca de la pared e ir alejando los pies gradualmente.
- Evitar arquear la espalda durante el movimiento.
- Detener ante dolor en hombros, codos o muñecas.

Materiales

Una pared firme y despejada.

Paso a paso



1. Párate frente a la pared con los brazos estirados y las manos apoyadas.
2. Doble los codos acercando el pecho hacia la pared.
3. Mantén el cuerpo recto sin arquear la espalda.
4. Empuja la pared estirando los brazos para regresar.
5. Repite el movimiento 10 veces con control.

Consejo del terapeuta:
Cuanto más lejos ubique los pies, mayor será el esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Elevar pierna atrás



Objetivo

Fortalecer los glúteos que estabilizan la cadera y mejoran la marcha.

Indicaciones

- Llevar la pierna hacia atrás sin arquear la espalda.
- Regresar la pierna al centro con control.
- Sujetar un apoyo estable durante el ejercicio.

Precauciones

- Llevar la pierna poco atrás al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar inclinar el tronco hacia adelante para compensar.
- Detener ante molestia lumbar o pérdida de equilibrio.

Materiales



Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable frente a ti.
2. Lleva una pierna hacia atrás manteniéndola estirada.
3. Sostén un instante contrayendo el glúteo.
4. Regrese la pierna al centro con control.
5. Realiza 8 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el tronco erguido y mueva solo la pierna hacia atrás.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Subir un escalón



Objetivo

Reentrenar el gesto de subir escalones fortaleciendo piernas y equilibrio.

Indicaciones

- Subir y bajar de un escalón bajo con apoyo firme.
- Apoyar bien todo el pie sobre el escalón.
- Realizar el movimiento lento y controlado.

Precauciones

- Usar un escalón bajo y estable, sujetando siempre un pasamanos.
- Verificar que el pie quede completamente apoyado antes de subir.
- Detener ante inestabilidad o dolor en las rodillas.



Materiales

Un escalón bajo y estable con pasamanos o apoyo.

Paso a paso



1. Párate frente a un escalón bajo sujetando un apoyo firme.
2. Sube un pie apoyándolo por completo sobre el escalón.
3. Sube el otro pie quedando de pie sobre el escalón.
4. Baja un pie y luego el otro regresando al suelo.
5. Realiza 8 repeticiones comenzando con cada pierna.

Consejo del terapeuta:
Sube mirando al frente y apoya siempre el pie completo.

PLENI ACTIVA

Fuerza básica progresiva

Nivel: Intermedio

Puente de cadera



Objetivo

Fortalecer glúteos y zona lumbar para estabilizar la cadera y la marcha.

Indicaciones

- Levantar apenas la cadera acostado boca arriba.
- Apretar los glúteos al subir la cadera.
- Bajar controlando el descenso hasta el colchón.

Precauciones

- Elevar poco la cadera al inicio e ir aumentando gradualmente.
- Evitar arquear en exceso la zona baja de la espalda.
- Detener ante molestia lumbar o en las rodillas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados.
2. Apriete los glúteos preparando el movimiento.
3. Levante apenas la cadera despegándola del colchón.
4. Sostén la posición dos segundos respirando normal.
5. Baja la cadera con control y repite 10 veces.

Consejo del terapeuta: Sube solo hasta donde no sienta molestia en la espalda baja.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Intermedio

Pararse firme



Objetivo

Recuperar la confianza para mantenerse de pie estable y sin ayuda excesiva.

Indicaciones

- Mantenerse de pie quieto y estable con un apoyo cercano.
- Distribuir el peso de forma pareja entre ambos pies.
- Mantener la mirada al frente y el tronco erguido.

Precauciones

- Comenzar sujetando un apoyo y soltarlo de a poco según la seguridad.
- Reducir el tiempo si aparece cansancio o inestabilidad.
- Detener ante mareo o sensación de desequilibrio.

Materiales



Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate con los pies al ancho de la cadera junto a un apoyo.
2. Distribuya el peso de forma pareja entre ambos pies.
3. Mantén la mirada al frente y los hombros relajados.
4. Conserve la posición estable respirando con calma.
5. Sostén 30 segundos y descanse antes de repetir.

Consejo del terapeuta:
Apoya apenas los dedos en el mueble para ganar confianza gradual.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Peso en un pie



Objetivo

Mejorar el equilibrio entrenando el apoyo sobre una sola pierna.

Indicaciones

- Cargar el peso sobre una pierna aliviando la otra.
- Sujetar un apoyo firme durante el ejercicio.
- Mantener el tronco erguido y la mirada al frente.

Precauciones

- Mantener el otro pie cerca del suelo por seguridad al inicio.
- Aumentar el tiempo de apoyo de forma gradual.
- Detener ante inestabilidad marcada o mareo.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme junto a un apoyo, con los pies al ancho de la cadera.
2. Traslade el peso hacia una pierna.
3. Aligere el otro pie sin levantarlo del todo al principio.
4. Mantén el equilibrio unos segundos sobre la pierna de apoyo.
5. Cambie de lado y realiza 10 repeticiones por pierna.

Consejo del terapeuta: Fije la vista en un punto quieto para sostener mejor el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Caminar y girar



Objetivo

Entrenar los giros durante la marcha, un momento frecuente de desequilibrio.

Indicaciones

- Caminar unos pasos y girar despacio con apoyo cercano.
- Realizar el giro con pasos pequeños, sin pivotar bruscamente.
- Mantener la mirada al frente durante el desplazamiento.

Precauciones

- Girar de manera lenta usando varios pasos pequeños.
- Contar con un apoyo o acompañante cerca al inicio.
- Detener ante mareo o pérdida de equilibrio.

Materiales

Un espacio despejado y un apoyo cercano.

Paso a paso



1. Ubíquese en un espacio despejado con un apoyo cerca.
2. Camina unos pasos cortos hacia adelante.
3. Gira lentamente dando pasos pequeños para cambiar de dirección.
4. Estabilícese un momento tras completar el giro.
5. Camina de regreso y repite hasta sumar 10 pasos.

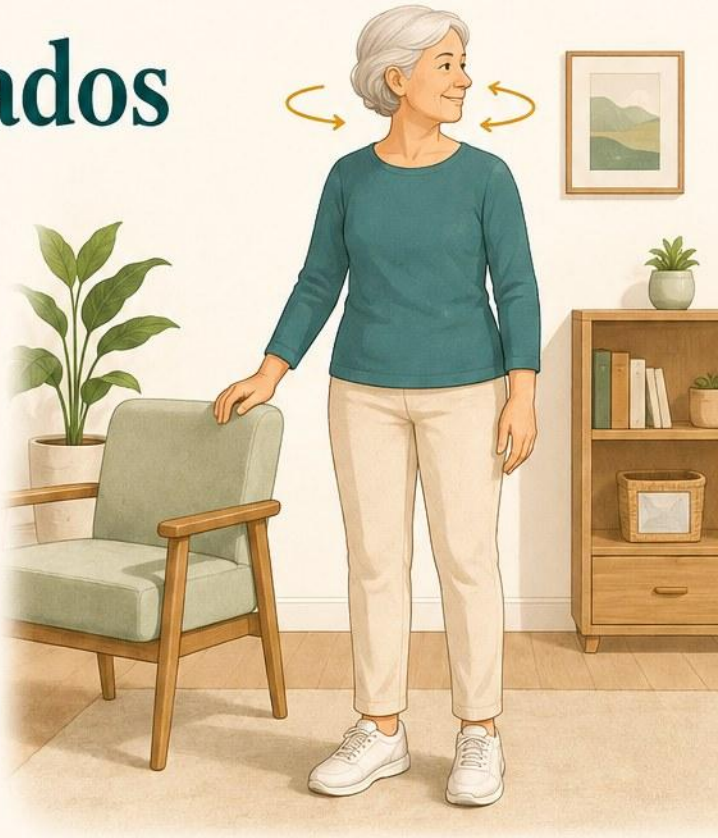
Consejo del terapeuta: Nunca gira sobre un solo pie; use pasos cortos para rotar.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Intermedio

Mirar a los lados



Objetivo

Entrenar el equilibrio al mover la cabeza, un desafío común al estar de pie.

Indicaciones

- Girar la cabeza despacio hacia cada lado estando de pie firme.
- Mantener los pies apoyados y el tronco estable.
- Sujetar un apoyo cercano por seguridad.

Precauciones

- Girar la cabeza lentamente para evitar mareos.
- Sujetar un apoyo firme durante todo el movimiento.
- Detener ante vértigo, mareo o inestabilidad.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme con los pies al ancho de la cadera, sujeto.
2. Gira la cabeza lentamente mirando hacia un lado.
3. Regrese la cabeza al centro con control.
4. Gira hacia el otro lado manteniendo el equilibrio.
5. Realiza 6 giros por lado de forma pausada.

Consejo del terapeuta: Mueva la cabeza despacio; los giros rápidos pueden dar mareo.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Elevar rodilla sostenido



Objetivo

Mejorar el equilibrio en apoyo unipodal sosteniendo la rodilla elevada.

Indicaciones

- Levantar una rodilla y sostenerla un momento con equilibrio.
- Sujetar un apoyo firme durante el ejercicio.
- Mantener el tronco erguido y la mirada al frente.

Precauciones

- Elevar poco la rodilla al inicio e ir subiendo gradualmente.
- Aumentar el tiempo de sostén de forma progresiva.
- Detener ante inestabilidad marcada o mareo.

Materiales

Un mueble estable para sujetarse.

Paso a paso



1. Párate firme sujetando un apoyo estable.
2. Levante una rodilla hacia adelante y arriba.
3. Sostén la rodilla elevada durante dos segundos.
4. Baja el pie lentamente hasta apoyarlo.
5. Realiza 6 repeticiones y cambie de pierna.

Consejo del terapeuta: Fije la vista en un punto quieto para mantener el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Avanzado

Paso lento seguro



Objetivo

Consolidar una marcha segura con pasos lentos y mirada al frente.

Indicaciones

- Caminar muy despacio manteniendo la mirada al frente.
- Apoyar bien cada pie antes de avanzar.
- Contar con un apoyo o acompañante cercano al inicio.

Precauciones

- Despejar el recorrido de alfombras u objetos sueltos.
- Aumentar la distancia de forma gradual según la seguridad.
- Detener ante fatiga, mareo o inestabilidad.

Materiales

Un espacio despejado y un apoyo cercano.

Paso a paso



1. Ubíquese en un espacio despejado con un apoyo cerca.
2. Dé un paso lento apoyando primero el talón y luego la planta.
3. Estabilícese antes de avanzar el otro pie.
4. Continúa caminando con pasos lentos y parejos.
5. Realiza 20 pasos y descanse antes de repetir.

Consejo del terapeuta:
Mire hacia adelante en lugar de mirar los pies para caminar más firme.

PLENI ACTIVA

Recuperación de la confianza y equilibrio

Nivel: Principiante

Respirar y relajar



Objetivo

Reducir la tensión y el temor a caer con una respiración calmada y consciente.

Indicaciones

- Respirar hondo llevando el aire al abdomen.
- Aflojar los hombros al exhalar lentamente.
- Mantener una postura cómoda, sentado o de pie con apoyo.

Precauciones

- Progresar alargando la exhalación sin llegar a marearse.
- Realizarlo sentado si aparece mareo estando de pie.
- Detenerse ante sensación de falta de aire.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Adopte una postura cómoda, sentado o de pie con un apoyo.
2. Inhala despacio por la nariz llenando el abdomen.
3. Retenga el aire apenas un instante con suavidad.
4. Exhala lentamente por la boca aflojando los hombros.
5. Repite el ciclo 10 veces sintiendo cómo baja la tensión.

Consejo del terapeuta: Al soltar el aire imagina que la tensión d… hombros se libera.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Primeros movimientos en la cama



Objetivo

Reactivar el cuerpo con movimientos muy suaves antes de intentar sentarte tras el reposo.

Indicaciones

- Muévete despacio, sin apuro por levantarte.
- Respira profundo entre cada movimiento.
- Detente si sientes mareo o debilidad.

Precauciones

- No te incorpores de golpe desde acostado.
- Ten a alguien cerca durante los primeros intentos.
- Suspende el ejercicio ante dolor intenso o falta de aire.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado boca arriba, mueve los dedos de manos y pies.
2. Estira y afloja los brazos a los lados del cuerpo.
3. Dobla y estira una rodilla y luego la otra.
4. Gira suavemente la cabeza de un lado al otro.
5. Descansa respirando tranquilo antes de continuar.

Consejo del terapeuta: Ir despacio los primeros días es la forma más segura de recuperarte.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Despertar los tobillos tras el reposo



Objetivo

Reactivar la circulación de las piernas moviendo los tobillos después de mucho reposo.

Indicaciones

- Mueve los tobillos de forma lenta y pareja.
- Combina flexión, extensión y círculos.
- Hazlo con ambas piernas por igual.

Precauciones

- Detente si aparece dolor de pantorrilla intenso o hinchazón.
- No fuerces el rango si la articulación está rígida.
- Avisa a tu médico ante hinchazón de una sola pierna.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado o sentado, lleva las puntas de los pies hacia arriba.
2. Baja las puntas apuntando hacia adelante.
3. Dibuja círculos lentos con cada tobillo.
4. Cambia el sentido de los círculos.
5. Descansa y repite otra serie tranquila.

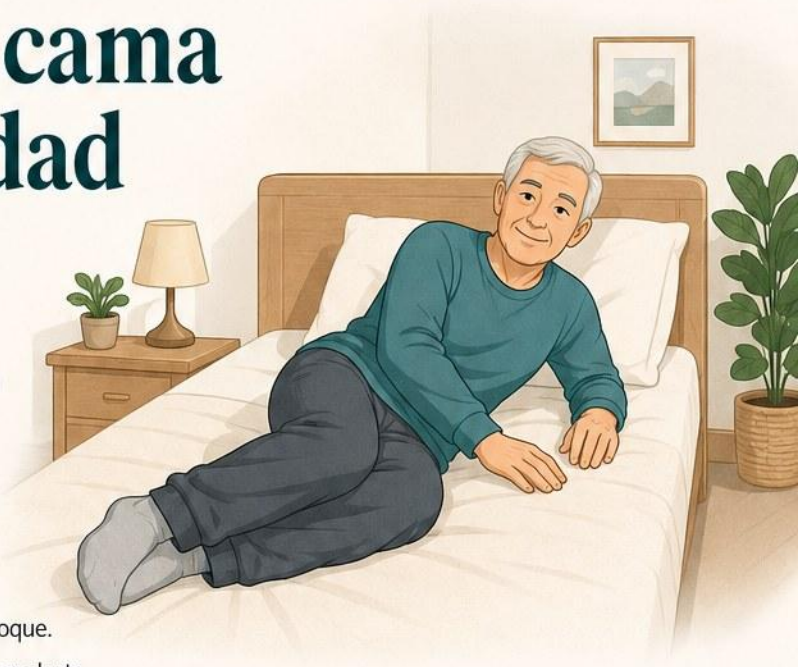
Consejo del terapeuta: Mover los tobillos seguido ayuda a que las piernas no se hinchen en reposo.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Girar en la cama con seguridad



Objetivo

Aprender a girar de costado en la cama de forma segura para luego poder sentarte.

Indicaciones

- Gira todo el cuerpo como un bloque.
- Usa las rodillas dobladas para ayudarte.
- Apóyate con el brazo al llegar de lado.

Precauciones

- No gires con movimientos bruscos de la espalda.
- Ten la cama frenada o contra la pared.
- Pide ayuda si sientes que no controlas el giro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Acostado boca arriba, dobla ambas rodillas apoyando los pies.
2. Lleva los brazos hacia el lado al que vas a girar.
3. Deja caer las rodillas hacia ese mismo lado.
4. Acompaña con los hombros girando el cuerpo entero.
5. Quédate de costado y descansa antes de seguir.

Consejo del terapeuta: Girar en bloque protege tu espalda y te da más control.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Sentarse al borde de la cama



Objetivo

Pasar de acostado a sentado al borde de la cama de forma segura y sin marearte.

Indicaciones

- Primero gira de costado y luego incorpórate.
- Empuja con el brazo de abajo para subir.
- Baja las piernas al mismo tiempo que subes el tronco.

Precauciones

- Hazlo despacio para evitar mareos por el cambio de posición.
- Ten un apoyo firme o una persona cerca.
- Quédate sentado un momento antes de intentar pararte.

Materiales

Cama firme.

Paso a paso



1. Gira de costado con las rodillas dobladas.
2. Deja caer las piernas por fuera del borde de la cama.
3. Empuja con el brazo de abajo para incorporar el tronco.
4. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
5. Respira tranquilo unos segundos antes de continuar.

Consejo del terapeuta: Si te mareas al sentarte, quédate quieto respirando hasta que pase.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

De sentado a semiparado con apoyo



Objetivo

Recuperar la fuerza para levantarte practicando un despegue parcial del asiento.

Indicaciones

- Adelanta la cadera hasta el borde del asiento.
- Apóyate con las manos en un mueble firme.
- Sube solo unos centímetros al principio.

Precauciones

- Usa siempre un apoyo estable y frenado.
- No te levantes del todo si aún te sientes inseguro.
- Detente ante mareo o debilidad en las piernas.

Materiales

- Silla firme
- Mueble o barra de apoyo

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la silla con los pies bien apoyados.
2. Coloca las manos sobre un apoyo firme frente a ti.
3. Inclina el tronco hacia adelante llevando la nariz sobre los pies.
4. Empuja con las piernas para despegar apenas la cadera.
5. Baja despacio y vuelve a sentarte controlando el descenso.

Consejo del terapeuta:
Llevar la nariz sobre los pies facilita mucho el impulso para subir.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Transferencia de la cama a la silla



Objetivo

Practicar el paso seguro de la cama a una silla ubicada al lado.

Indicaciones

- Coloca la silla bien cerca y del lado más fuerte.
- Gira en pequeños pasos, sin torcer la espalda.
- Siente la silla en las piernas antes de sentarte.

Precauciones

- Asegúrate de que la silla esté frenada o estable.
- Ten a alguien cerca las primeras veces.
- No gires sobre un solo pie si te sientes inseguro.

Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate al borde de la cama con la silla a un costado.
2. Ponte de pie con apoyo de las manos.
3. Da pequeños pasos girando hacia la silla.
4. Toca el asiento con la parte de atrás de las piernas.
5. Baja despacio apoyándote en los apoyabrazos.

Consejo del terapeuta:

Nunca gires torciendo la espalda: mejor da varios pasitos cortos.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Recuperar la confianza al ponerse de pie



Objetivo

Volver a pararte con seguridad reduciendo el miedo tras una caída.

Indicaciones

- Ten siempre un apoyo firme al alcance de las manos.
- Sube y baja con control, sin dejarte caer.
- Respira y date tiempo entre cada intento.

Precauciones

- Practica junto a un mueble estable o una barra.
- Que haya una persona acompañándote al inicio.
- Detente si sientes que las piernas no responden.

Materiales

- Silla firme
- Mueble o barra de apoyo

Paso a paso



1. Siéntate al borde de una silla firme con apoyo cerca.
2. Adelanta los pies y toma el apoyo con las manos.
3. Ponte de pie de forma lenta y controlada.
4. Quédate parado un momento sintiendo el equilibrio.
5. Vuelve a sentarte despacio y descansa antes de repetir.

Consejo del terapeuta:
Cada repetición segura le devuelve confianza a tu cuerpo y a tu mente.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Aguantar de pie junto a la mesada



Objetivo

Recuperar la resistencia para mantenerte de pie con un apoyo firme adelante.

Indicaciones

- Apoya las manos sobre una superficie estable.
- Reparte el peso en ambos pies.
- Aumenta el tiempo de pie de a poco.

Precauciones

- Usa una superficie que no se mueva ni resbale.
- Ten una silla detrás por si necesitas sentarte.
- Detente ante mareo, temblor o fatiga marcada.

Materiales



Mesada o mueble firme



Silla detrás

Paso a paso



1. Ponte de pie frente a una mesada apoyando las manos.
2. Coloca los pies separados al ancho de la cadera.
3. Reparte el peso de forma pareja en ambas piernas.
4. Mantén la posición respirando tranquilo.
5. Siéntate a descansar cuando sientas fatiga.

Consejo del terapeuta: Suma unos segundos de pie cada día para ganar resistencia sin arriesgarte.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Trasladar el peso con barra de apoyo



Objetivo

Reeducar el equilibrio pasando el peso de una pierna a la otra con apoyo seguro.

Indicaciones

- Sujeta la barra o el mueble con ambas manos.
- Pasa el peso lentamente de un pie al otro.
- Mantén los dos pies apoyados en el piso.

Precauciones

- No levantes el pie todavía, solo traslada el peso.
- Usa un apoyo bien firme y estable.
- Detente si pierdes el equilibrio con facilidad.

Materiales



Barra de apoyo o mueble firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie tomando la barra con ambas manos.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Lleva el peso del cuerpo hacia la pierna derecha.
4. Pásalo suavemente hacia la pierna izquierda.
5. Alterna de lado a lado de forma lenta y controlada.

Consejo del terapeuta: Sentir el peso viajar entre las piernas despierta tu equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Primeros pasos junto a la pared



Objetivo

Volver a caminar con seguridad apoyando una mano en la pared como guía.

Indicaciones

- Roza la pared con la mano para orientarte.
- Da pasos cortos y parejos.
- Mira hacia adelante, no a los pies.

Precauciones

- Camina en un pasillo despejado de obstáculos.
- Ten calzado firme y antideslizante.
- Que alguien te acompañe las primeras veces.

Materiales

- Pasillo con pared
- Calzado firme

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a la pared apoyando una mano.
2. Da un paso corto hacia adelante con un pie.
3. Acompaña con el otro pie llevándolo al lado.
4. Continúa con pasos cortos deslizando la mano por la pared.
5. Detente y descansa cuando lo necesites.

Consejo del terapeuta: La pared es solo una guía: apóyate lo justo para sentirte seguro.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Marcha asistida con andador



Objetivo

Recuperar la marcha usando un andador para tener más estabilidad al caminar.

Indicaciones

- Adelanta primero el andador y luego los pies.
- Mantén el andador cerca del cuerpo.
- Da pasos dentro del marco del andador.

Precauciones

- No adelantes demasiado el andador para no perder el equilibrio.
- Verifica que las gomas y frenos estén en buen estado.
- Que alguien te supervise al principio.

Materiales



Andador en buen estado



Calzado firme

Paso a paso



1. Ponte de pie tomando el andador con ambas manos.
2. Adelanta el andador una corta distancia.
3. Da un paso hacia adelante con un pie.
4. Acompaña con el otro pie sin pasar el andador.
5. Repite la secuencia a un ritmo tranquilo.

Consejo del terapeuta: Un andador bien usado te da libertad para caminar más seguro.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Girar en el lugar tomado del respaldo



Objetivo

Practicar giros seguros de pie usando el respaldo de una silla como apoyo.

Indicaciones

- Gira dando pasitos cortos, sin cruzar los pies.
- Mantén una mano en el respaldo.
- Mueve los pies, no solo la cintura.

Precauciones

- No gires de golpe sobre un solo pie.
- Usa una sila firme que no se deslice.
- Detente si sientes vértigo al girar.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Ponte de pie tomando el respaldo de la silla.
2. Da un pequeño paso hacia un lado.
3. Acompaña con el otro pie girando el cuerpo.
4. Continúa con pasitos cortos hasta completar el giro.
5. Vuelve al centro y practica hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Girar con muchos pasitos cortos evita que pierdas el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Volver a caminar contando pasos



Objetivo

Retomar la marcha de a poco poniéndote una meta corta de pasos por vez.

Indicaciones

- Cuenta los pasos en voz alta o mentalmente.
- Empieza con pocos pasos y súmalos gradualmente.
- Descansa antes de sentir agotamiento.

Precauciones

- Camina en un espacio seguro y despejado.
- Ten un apoyo o acompañante cerca.
- Detente ante fatiga, mareo o falta de aire.

Materiales

- Espacio despejado
- Calzado firme

Paso a paso



1. Ponte de pie con apoyo y buena postura.
2. Fija una meta corta, por ejemplo diez pasos.
3. Camina contando cada paso con calma.
4. Detente al llegar a la meta y respira.
5. Descansa y, si te sientes bien, repite el recorrido.

Consejo del terapeuta: Ponerte metas cortas hace que cada avance se sienta como un logro.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Reactivar los glúteos tras la caída



Objetivo

Despertar la fuerza de los glúteos con contracciones suaves estando sentado o acostado.

Indicaciones

- Aprieta los glúteos sin mover las piernas.
- Sostén la contracción unos segundos.
- Afloja por completo entre repeticiones.

Precauciones

- No contengas la respiración al apretar.
- Detente ante dolor en la cadera o la espalda.
- Evita el ejercicio tras cirugía reciente sin autorización.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubícate sentado o acostado en una posición cómoda.
2. Aprieta los músculos de los glúteos con firmeza suave.
3. Sostén la contracción mientras cuentas hasta cinco.
4. Afloja lentamente soltando toda la tensión.
5. Repite varias veces respirando tranquilo.

Consejo del terapeuta:
Glúteos más fuertes te ayudan a levantarte y caminar con más firmeza.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Despertar el equilibrio sentado



Objetivo

Reeducar el control del tronco con pequeños desplazamientos del peso estando sentado.

Indicaciones

- Mueve el peso despacio hacia cada lado.
- Mantén los pies bien apoyados en el piso.
- Regresa siempre al centro erguido.

Precauciones

- No te inclines tanto que pierdas la estabilidad.
- Ten los apoyabrazos al alcance de las manos.
- Detente ante mareo o inseguridad.

Materiales

Silla firme con apoyabrazos.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el suelo.
2. Lleva el peso suavemente hacia la cadera derecha.
3. Vuelve al centro recuperando la postura recta.
4. Lleva el peso hacia la cadera izquierda.
5. Alterna de lado a lado de forma lenta y controlada.

Consejo del terapeuta: Recuperar el equilibrio sentado es el primer paso para hacerlo de pie.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Elevar los brazos sin temor



Objetivo

Recuperar la movilidad y la confianza de los hombros elevando los brazos de forma segura.

Indicaciones

- Sube los brazos solo hasta donde sea cómodo.
- Acompaña el movimiento con la respiración.
- Baja con control, sin dejarlos caer.

Precauciones

- No fuerces el hombro si hay dolor.
- Evita arquear la espalda al subir los brazos.
- Detente ante mareo o molestia en el cuello.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos apoyados en los muslos.
2. Inhala y comienza a subir ambos brazos al frente.
3. Eleva hasta la altura que te resulte cómoda.
4. Sostén un instante manteniendo los hombros bajos.
5. Exhala y baja los brazos despacio a los muslos.

Consejo del terapeuta: Recuperar el movimiento de a poco le quita el miedo a tu cuerpo.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Intermedio

Reaprender a agacharse con apoyo



Objetivo

Practicar un descenso seguro para recoger objetos usando un apoyo firme.

Indicaciones

- Dobla las rodillas en lugar de la espalda.
- Sujeta un apoyo firme al bajar y subir.
- Baja solo hasta donde te sientas seguro.

Precauciones

- No te agaches sin apoyo si tienes mareos.
- Evita bajar demasiado al principio.
- Detente ante dolor de rodillas o cadera.

Materiales

Silla o mueble firme.

Paso a paso



1. Ponte de pie junto a un mueble firme y sujétalo.
2. Separa los pies al ancho de la cadera.
3. Dobla las rodillas bajando el cuerpo con la espalda recta.
4. Baja solo unos centímetros manteniendo el apoyo.
5. Empuja con las piernas para volver a subir despacio.

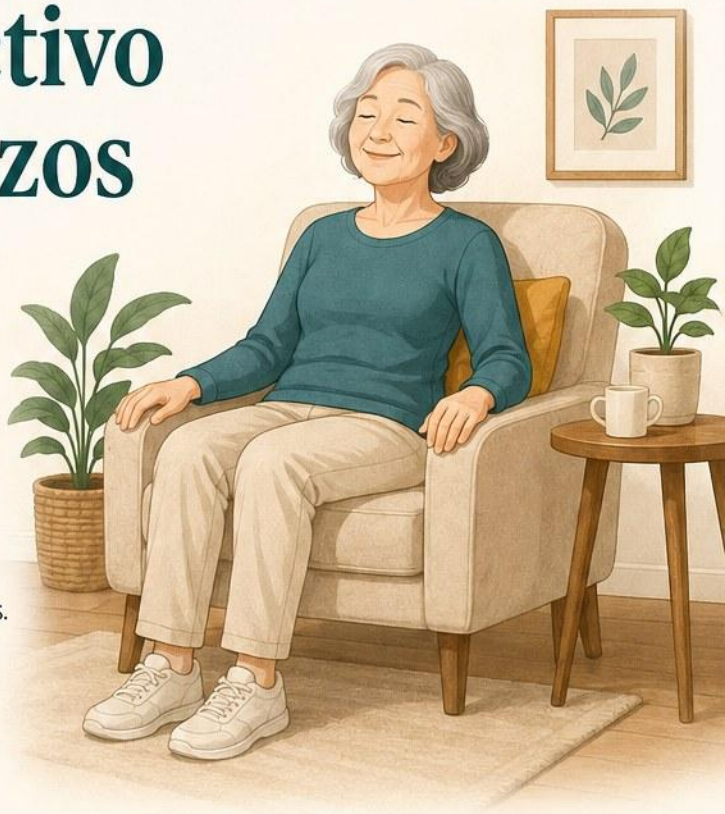
Consejo del terapeuta: Doblar las rodillas y no la espalda protege tu columna al agacharte.

PLENI ACTIVA

Recuperación

Nivel: Principiante

Descanso activo entre esfuerzos



Objetivo

Recuperar el aliento y relajar el cuerpo entre ejercicios para evitar el agotamiento.

Indicaciones

- Siéntate cómodo y suelta los hombros.
- Respira lento por la nariz y la boca.
- Espera a sentirte recuperado antes de seguir.

Precauciones

- No retomes el esfuerzo si sigues agitado.
- Detente por completo ante mareo o dolor en el pecho.
- Hidrátate si lo necesitas durante la pausa.

Materiales

- Silla cómoda.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los pies en el piso.
2. Deja caer los hombros y afloja los brazos.
3. Inhala lento por la nariz contando hasta cuatro.
4. Exhala despacio por la boca soltando la tensión.
5. Continúa respirando tranquilo hasta recuperarte.

Consejo del terapeuta: Descansar bien entre esfuerzos es parte del entrenamiento, no una pérdida de tiempo.

PLENI ACTIVA