◆ BONUS 4 ◆

GIMNASIA EN SILLA

Movimiento suave para el cuerpo y la mente



PleniActiva Cognitiva · Bono de Regalo

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Marcha sentado

Levanta las rodillas alternadas, sentado, con la espalda recta.

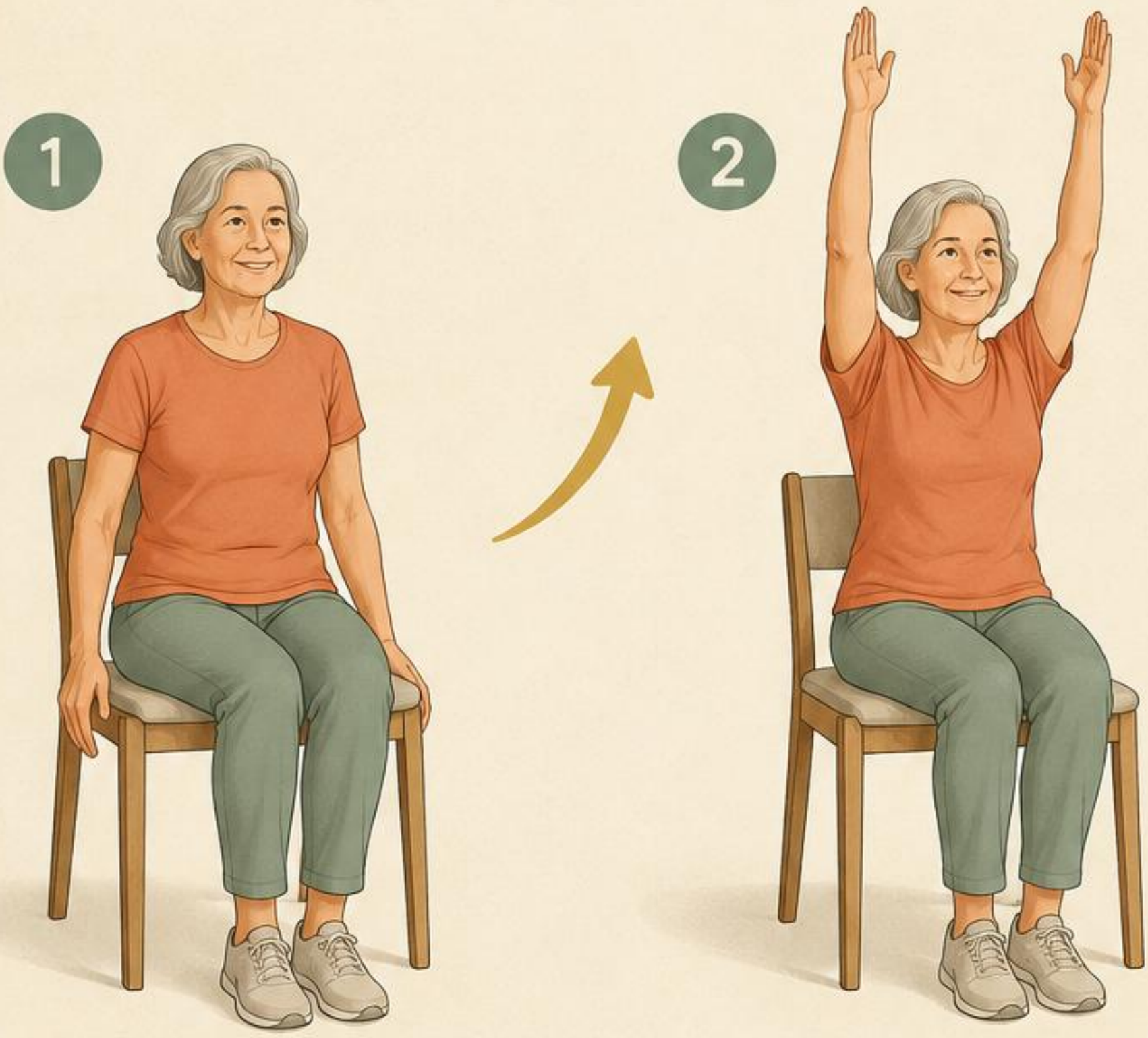


Repite 8 a 10 veces, sin apuro.

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Estira los brazos al techo



Sube ambos brazos lentamente y baja.

Repite 8 a 10 veces, sin apuro.

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Giros suaves de hombros

1



2



rota los hombros hacia atrás

Repite 8 a 10 veces, sin apuro.

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Estira las piernas



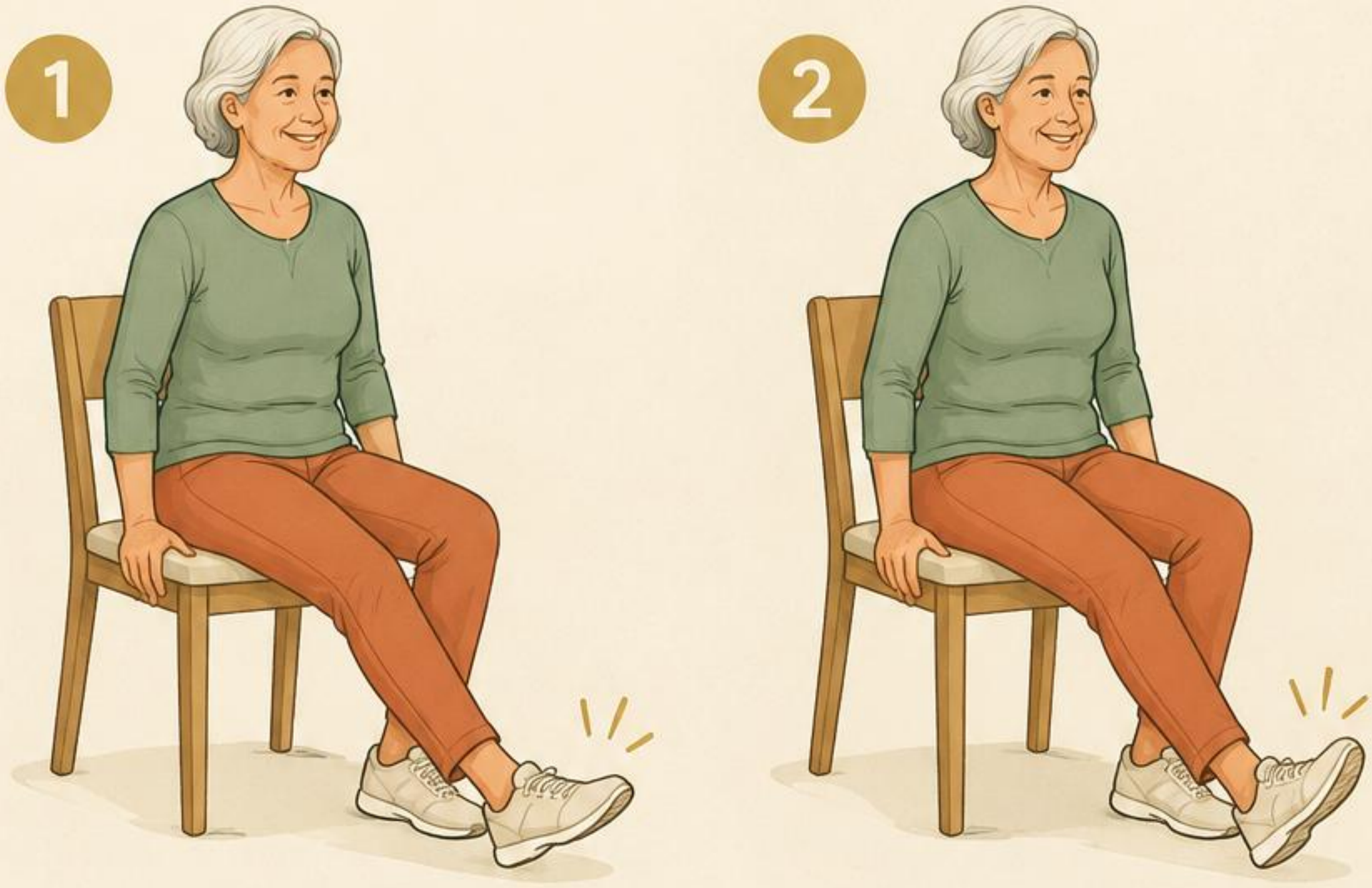
estira una pierna adelante
y sostén, luego la otra.

Repite 8 a 10 veces,
sin apuro.

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Toca los talones



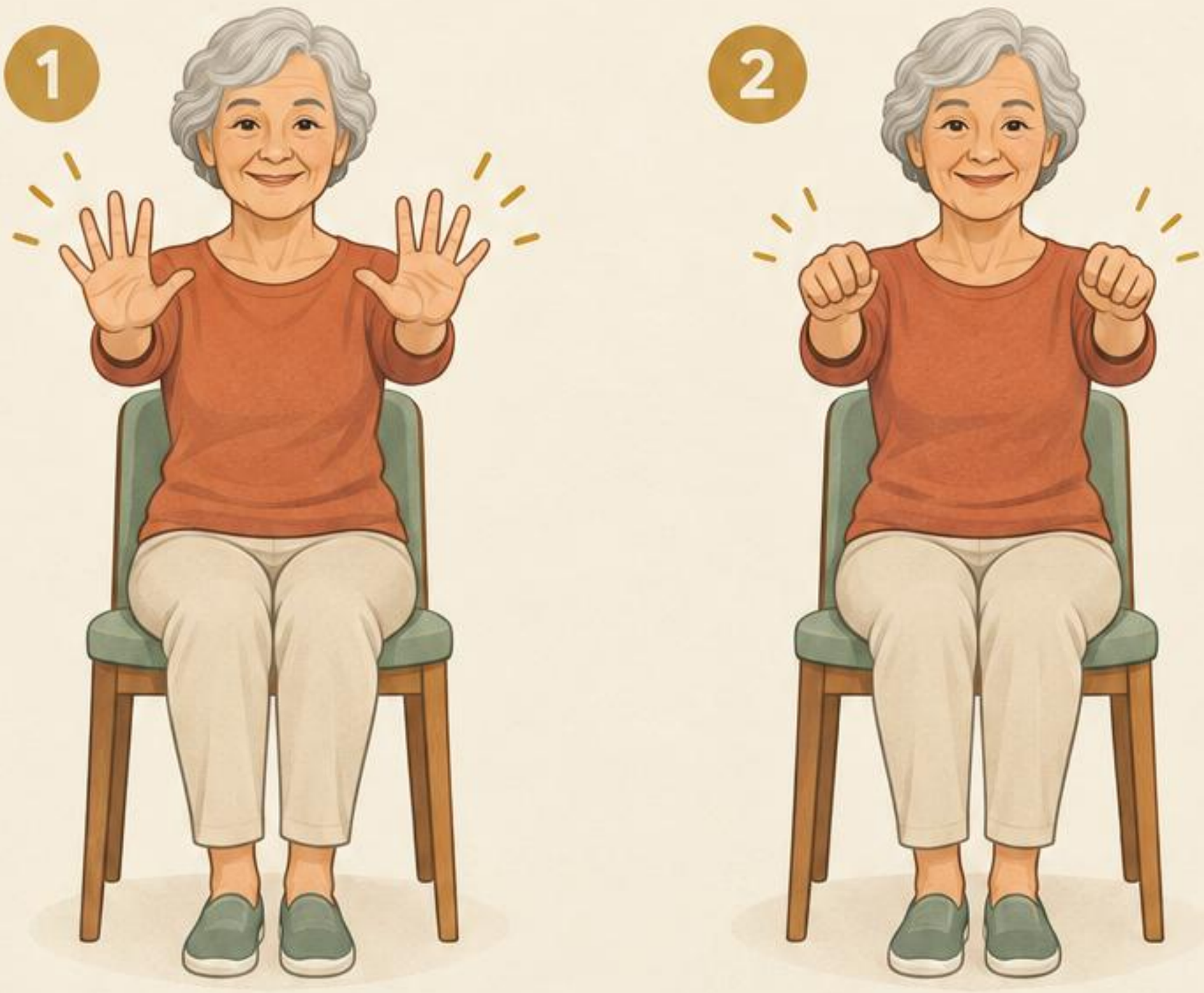
toca alternadamente
los talones adelante

Repite 8 a 10 veces,
sin apuro

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Abre y cierra las manos



Abre y cierra las manos con fuerza suave.

Repite 8 a 10 veces, sin apuro.

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Gira el tronco



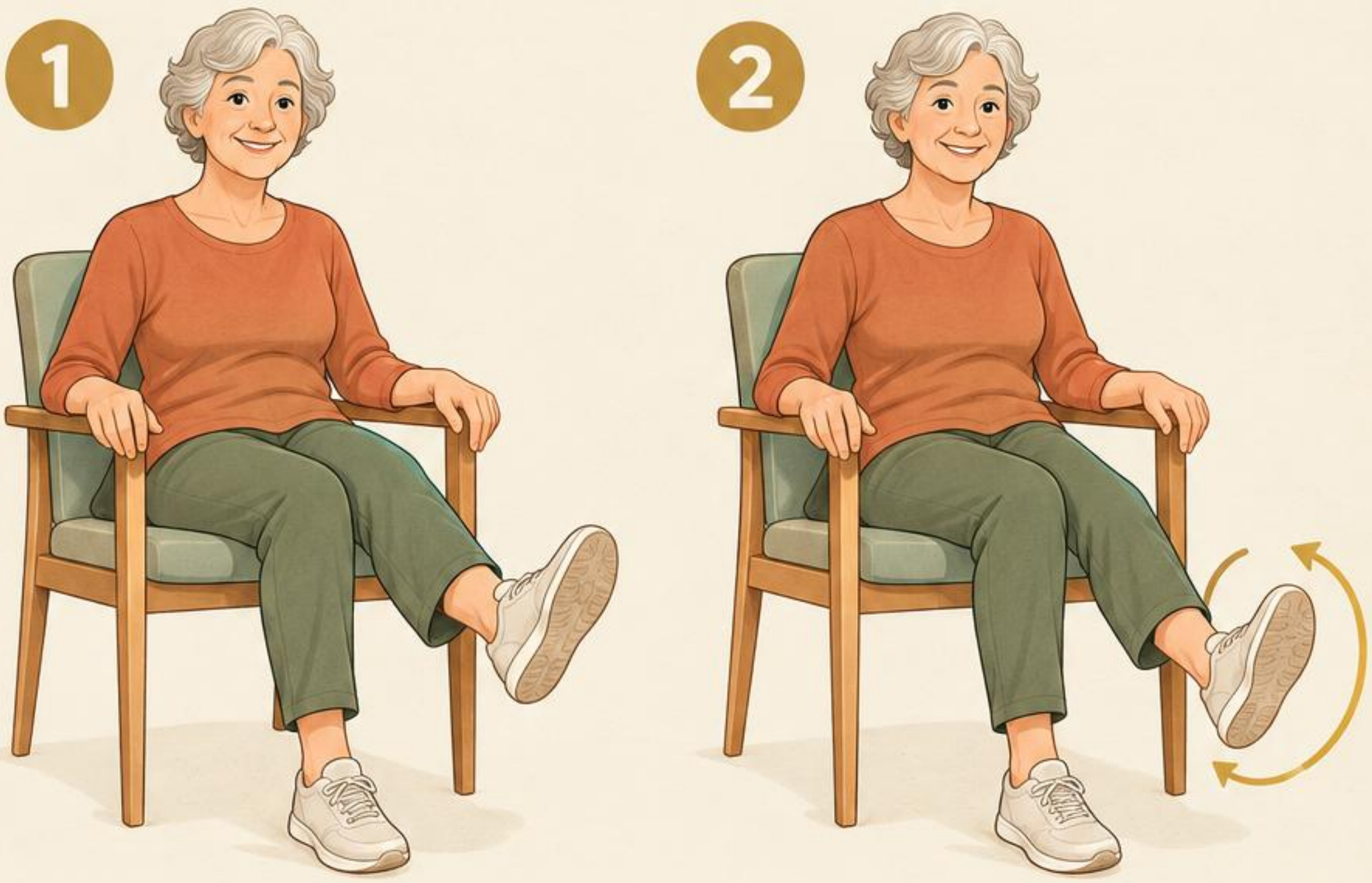
gira el torso suavemente
a cada lado

**Repite 8 a 10 veces,
sin apuro**

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Círculos con los tobillos



dibuja círculos con cada pie en el aire

Repite 8 a 10 veces, sin apuro

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Flexiona los codos



sube y baja los antebrazos

Repite 8 a 10 veces, sin apuro.

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Respiración profunda



Inhala levantando los brazos,
exhala bajándolos.

**Repite 8 a 10 veces,
sin apuro.**

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Estira el cuello



inclina la cabeza suavemente
a cada lado.

**Repite 8 a 10 veces,
sin apuro.**

PLENI ACTIVA

EJERCICIO

Aplauso frontal



Junta las manos al frente
y sepáralas abriendo el pecho.

Repite 8 a 10 veces,
sin apuro.

PLENI ACTIVA

GIMNASIA EN SILLA

1



Usa una silla firme

Asegúrate de que la silla tenga buen apoyo, no se mueva y esté en una superficie plana.

2



Ve despacio

Realiza cada movimiento con calma y control. La constancia es más importante que la prisa.

3



Respira

Inhala por la nariz y exhala por la boca. La respiración te da energía y te ayuda a relajarte.

4



Para si algo duele

Escucha a tu cuerpo. Si sientes dolor, detente y descansa. Tu bienestar es lo más importante.

PLENI ACTIVA