TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Muévete a tu ritmo

12 sesiones breves de movimiento cotidiano para personas adultas



Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PRÁCTICA 01

Una pausa para empezar el día

5-6 minutos

NECESITAS

- Silla firme sin ruedas
- Espacio despejado
- Calzado estable

PASO A PASO

1. Comprueba que la silla esté estable y que puedes sentarte con ambos pies apoyados. Dedica medio minuto a respirar con normalidad, sin hacer inspiraciones forzadas.

2. Durante un minuto alterna elevar suavemente talones y puntas, sin despegar ambos pies a la vez ni forzar tobillos.

3. Abre y cierra manos con suavidad y lleva los hombros hacia arriba y abajo unas seis veces, dentro de un recorrido cómodo. Descansa cuando quieras.

4. Si te sientes estable, camina despacio un minuto por una zona despejada. Puedes mantenerte sentado y repetir los movimientos de pies si prefieres.

5. Termina sentado o de pie con apoyo durante un minuto. Observa cómo te sientes y decide si esa cantidad de movimiento fue adecuada para ti.

No hace falta completar todos los movimientos. Suspende ante dolor, mareo o malestar.