

Elevación de talones con apoyo de silla

Nivel

1

TITI-A-FIS-001



5 minutos al día para fortalecer las piernas, mejorar el equilibrio y caminar con más confianza.

Basado en: Canto Exercise Program (Campbell & Robertson, 2020) y guía de la OMS



Ponerse de puntitas apoyado en una silla fortalece las pantorrillas, mejora el equilibrio y te ayuda a caminar con más confianza y autonomía en casa. Cada cuerpo es distinto: para algunos 5 minutos es mucho al inicio y para otros es poco, así que empieza con lo que puedas hoy y ve subiendo poco a poco según cómo te sientas.

¿Para qué sirve?



Fortalece las pantorrillas



Mejora el equilibrio



Ayuda a caminar con menos velocidad



Puede reducir el miedo a salir y favorecer la autonomía en casa

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte detrás de una silla firme. Apoya las dos manos, separa los pies al ancho de los hombros y mira al frente.

2



Súbete de puntillas despacio contando 1. 2. Mantén 2 segundos arriba y baja despacio contando 1, 2, 3. **Respira normal. Hazlo 10 veces.**

3



Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. Hazlo 3 veces semanal.

Progreso Constante

Nivel 1

Para empezar:
2 manos apoyadas,
10 veces x 2 series.

Nivel 2

Ya tienes práctica:
1 mano o un dedo en la silla,
12 veces x 2 series.

Nivel 3

Con más confianza:
sin agarrarte, con alguien
cerca,
15 veces x 3 series.



Adaptación silla de ruedas: Sentada con espaldra recta, levanta solo las sillas de los pies. 12 veces empujando una banda.

Precauciones



Usa zapatos cerrados con suela que no lo pierdas.



Hazlo en un lugar plano y sin tapetes.



Usa siempre una silla firme que no se mueva.



Usa sillas de ruedas, dolor en la pantorrilla o falta de aire, para si sientte.

Mi Avance esta Semana

Marca cada día que lo hiciste. 3 marcas ya es un gran avance.

- ☐ Lunes
- ☐ Martes
- ☐ Miércoles
- ☐ Jueves
- ☐ Viernes
- ☐ Sábado
- ☐ Domingo

Total: ___ / 7

Encuentra gran variedad de recursos y actividades escaneando el código QR



¿Quieres compañía para no parar? Únete a los grupos de ejercicio y avanza con otros accediendo a <https://titi.social/groups>

Comparte foto de tu hoja en WhatsApp o en tus redes con @somos_titi #MiAvanceTITI. Síguenos y motiva a otros.

Descargo de responsabilidad: Este contenido fue generado por IA con fines exclusivamente educativos e informativos, como guía de referencia y apoyo para la comunidad TITI - Red Ecosistémica de Economía Plateada. Se hace de manera de apoyo y no sustituye la valoración de un profesional de salud, fisioterapia o médico. TITI no asume responsabilidad por el uso que se le dé a este material. Esta es una guía y nunca reemplaza la fisioterapia o la recomendación médica. Consulta siempre a tu profesional de salud antes de iniciar cualquier ejercicio. Cada persona debe actuar de acuerdo a su nivel. © 2026 Bees2Biz S.A.S. | www.titi.social | El futuro es plateado.