

Giro en figura de 8 con apoyo de sillas



5 minutos al día para girar con seguridad, esquivar muebles y caminar en espacios pequeños.

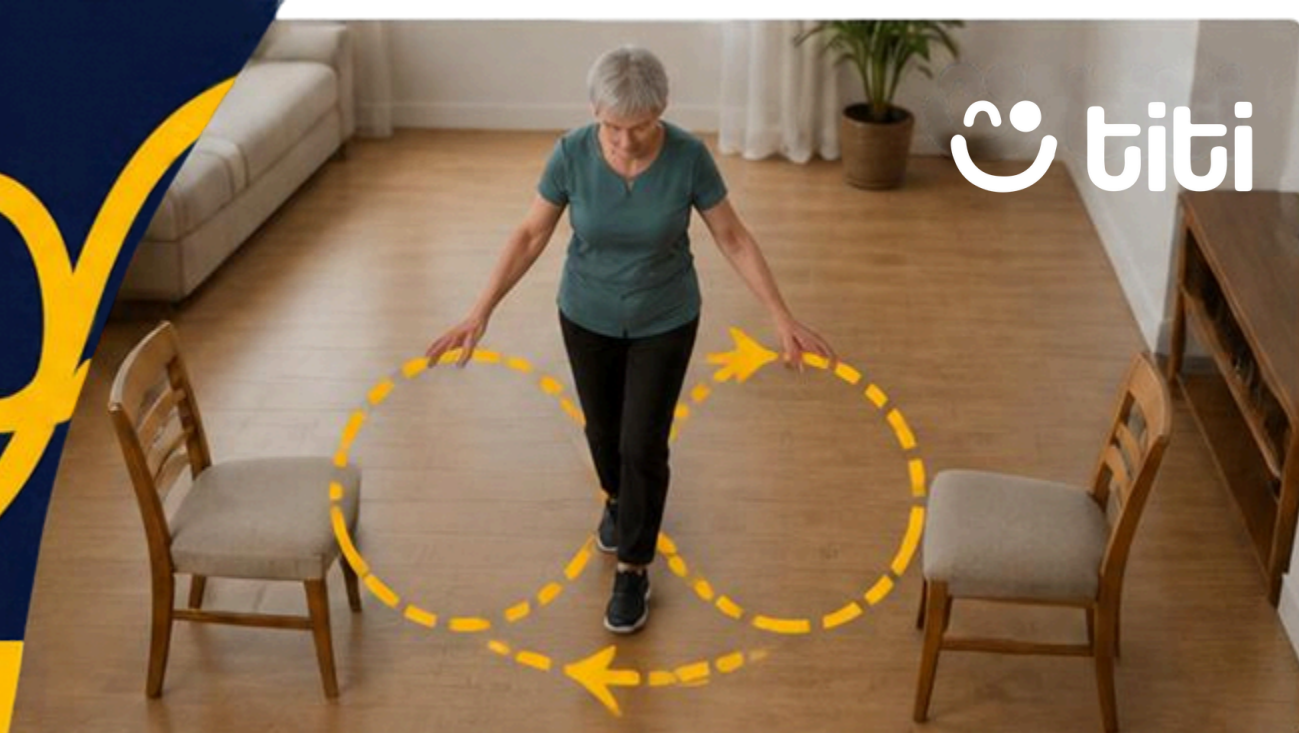
Nivel 1

TITI-A-FIS-010



RECURSO DIGITAL TITI-A1 | FÍSICO

Basado en: Orago Exercise Program (Campbell & Robertson, 2020) + Protocolo Vivifail para giro y cambio de dirección + guía OMS de prevención de caídas



Cómo se hace: Sigue estos pasos

Caminar en figura de 8 entre dos sillas entrena el giro y el cambio de dirección que usas para esquivar la cama o para ir del cuarto al baño sin caerte. Es el ejercicio final que una fuerza y equilibrio. 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?



Entrena giros seguros en espacios pequeños.



Mejora el equilibrio al cambiar de dirección.



Te ayuda a esquivar muebles sin caerte.



Reduce las caídas al girar en casa.

1



Pon 2 sillas firmes a 2 metros. Ponte al lado, roza un respaldo con la mano y junta los pies.

2



Camina en figura de 8 entre las sillas contando 1, 2 despacio. Mira al frente. Hazlo 3 veces.

3



Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. Si te mareas, para y apoya las 2 manos. Hazlo 3 días por semana.

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
2 manos en las sillas,
figura de 8 x 3 veces.

Nivel 2 – Con práctica
1 mano, figura de 8 x 4
veces con pausa.

Nivel 3 – Con confianza
Sin apoyo, figura de 8 x 5
veces girando.



Sentada, simula una figura de 8 con los pies 5 veces por lado. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones

- Sillas firmes contra la pared, sin ruedas.
- Lugar amplio, sin tapetes.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes mareo al girar, para y siéntate mirando fijo.

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 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. Siguenos y motiva a otros.

Descargo de responsabilidad: Este contenido fue generado por AI con fines, infinamente adquiradas e informativas cmas, como guía de referencia y apoyo para la comunidad TTI1 - Red Ecosistémica de Economía Plateada. Se hace de manera clausulada y no con Anyo, con la intención de dar una profesional de salud. Resistencia a o médico: TTI1 no asume responsabilidad por el uso que se le dé a esta material. ¡Sólo es para uso personal y no con la intención de la fisioterapia o la recomendación médica. Consulta siempre a tu profesional de salud antes de iniciar cualquier ejercicio. Cada persona debe actuar a su nivel. © 2026 BeeszBiz S.A.S. | www.ilti.social | El futuro es plateado.