

Entrenamiento del equilibrio y prevención de caídas



**Muévete con seguridad,
gana confianza y evita caídas
antes de que ocurran.**

¿Qué es el entrenamiento del equilibrio y prevención de caídas?

Es una terapia enfocada en mejorar la estabilidad corporal, la coordinación y la conciencia del movimiento.

A través de ejercicios progresivos y personalizados, se fortalece la musculatura clave, se entrena la reacción ante desequilibrios y se educa en estrategias para moverse con seguridad y prevenir accidentes comunes en la vida diaria.

¿Qué materiales y recursos se utilizan?

- Evaluación funcional del equilibrio y del riesgo de caída
- Pelotas, colchonetas entre otros
- Superficies inestables para entrenar estabilidad controlada
- Ejercicios guiados de coordinación, reflejos y marcha segura
- Educación sobre hábitos seguros en el hogar y el entorno



Utilizan tecnología de resistencia neumática, permitiendo un movimiento controlado, fluido y sin impacto.

¿Para qué está pensada esta sesión?

- Reducir el riesgo de caídas en personas mayores o con movilidad limitada
- Mejorar la postura, la fuerza en piernas y la estabilidad general

- Aumentar la confianza al caminar, subir gradas o girar
- Recuperar seguridad tras una caída o episodio de vértigo
- Promover la autonomía en las actividades cotidianas

¿Esta terapia es para ti?

- Si has tenido una o más caídas en el último año
- Sientes miedo o inseguridad al caminar o moverte
- Te cuesta mantener el equilibrio al girar, agacharte o levantarte
- Vives con una condición que afecta tu movilidad o reflejos
- Buscas fortalecer tu cuerpo y prevenir accidentes futuros

\$ 32.00

Precio Regular

\$ 27.20

**Precio Socio
Club Vivemás**

* Duración de cada sesión: 1 hora

* Terapias exentas de IVA

**Tu bienestar importa.
¡Agenda tu cita!**

☎ 098 351 3216 / 098 795 7644

✉ terapiasintegrales@vivemas.com.ec

📍 Tumbaco, Quito – Club Vivemás

📷 [vivemasclub](#)

📘 Vivemás - Mi club, mi tiempo