

Rehabilitación funcional de bajo impacto



Activa tu cuerpo de forma segura, suave y efectiva.

Recupera movilidad sin forzar tus articulaciones.

¿Qué es la rehabilitación funcional de bajo impacto?

Es una terapia diseñada para recuperar fuerza, movilidad y funcionalidad sin ejercer presión excesiva sobre las articulaciones.

Ideal para personas con condiciones crónicas, dolor persistente, o en procesos de recuperación, esta modalidad permite entrenar el cuerpo con ejercicios suaves, progresivos y personalizados.

¿Qué materiales y recursos se utilizan?

- Colchonetas, bandas elásticas, pelotas de estabilidad
- Sillas y apoyo para ejercicios adaptados
- Técnicas de respiración y conciencia corporal
- Ejercicios funcionales aplicados a la vida diaria
- Ambiente seguro, sin riesgos de impacto o caídas



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

¿Para qué está pensada esta sesión?

- Mejorar la movilidad y el tono muscular sin dolor
- Fortalecer el cuerpo de forma progresiva y controlada

- Prevenir el deterioro funcional en personas mayores o con movilidad reducida
- Acompañar procesos de recuperación sin sobrecargar el cuerpo
- Ayudar a mantener autonomía en actividades cotidianas (caminar, vestirse, subir escaleras, etc.)

¿Esta terapia es para ti?

- Si sientes dolor o rigidez al hacer actividad física tradicional
- Tienes artrosis, fibromialgia, sobrepeso o enfermedades reumatológicas
- Estás en proceso de recuperación física o quieres prevenir recaídas
- Buscas moverte sin miedo, con ejercicios seguros y adaptados
- Deseas mantener tu cuerpo activo sin poner en riesgo tus articulaciones

\$ 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