

PROGRAMA ACTITUDFIT REHAB – SALUD Y BIENESTAR

Rehabilitación Funcional Avanzada

Recuperarse no es solo quitar el dolor. Es volver a moverte con seguridad, confianza y capacidad para tu día a día.

En ActitudFit entendemos la rehabilitación como un proceso activo y progresivo, donde el ejercicio terapéutico es la herramienta principal y la fisioterapia clínica un apoyo estratégico cuando es necesario.

Nuestro objetivo es ayudarte a recuperar el movimiento, la fuerza y la función de forma segura, favoreciendo la reparación de los tejidos y reduciendo el riesgo de recaídas.

Porque recuperarse de verdad no es solo encontrarse mejor: es volver a hacer lo que necesitas y te gusta hacer con normalidad.

¿QUÉ ES EL PROGRAMA ACTITUDFIT REHAB?

Es un servicio mensual estructurado de **Rehabilitación Funcional Avanzada**, diseñado para:

- ✓ Reducir dolor y sensación de amenaza guiándote por un camino hacia su desaparición.
- ✓ Recuperar movilidad, control y fuerza.
- ✓ Aumentar la tolerancia del tejido a la carga.
- ✓ Volver a moverte con seguridad y confianza.
- ✓ Evitar recaídas y dependencias de tratamientos pasivos.

Para que una rehabilitación sea eficaz, no basta con aplicar ejercicios o tratamientos de forma aislada.

En ActitudFit estructuramos el proceso desde el primer día, siguiendo una secuencia lógica y clínica que garantiza seguridad, personalización y resultados reales.

EL PROCESO ACTITUDFIT REHAB

¿Cómo empieza y cómo se estructura tu recuperación?

Para que una rehabilitación sea realmente eficaz, es necesario entender el problema, preparar el cuerpo y después construir capacidad de forma progresiva.

- **Fase 1. Valoración, tratamiento inicial y diagnóstico fisioterápico.**

Bono de 1 sesión

Duración: 60 minutos



Este primer paso es fundamental. Antes de iniciar cualquier programa de rehabilitación, realizamos una valoración completa que nos permite entender el origen del problema.

Incluye:

- ✓ Historial clínico
- ✓ Análisis del contexto de la lesión y de la persona
- ✓ Exploración física específica
- ✓ Diagnóstico fisioterápico funcional
- ✓ Primeras técnicas en tratamiento terapéutico

○ **Fase 2. Tratamiento fisioterápico específico**

Bono de 4 sesiones

Duración: 60 minutos o 30 minutos por sesión

Intervención recurrente con tratamiento fisioterápico pasivo para preparar el cuerpo antes del trabajo activo.

Este paso tiene como objetivos:

- ✓ Reducir dolor, reducir estado inflamatorio y sensación de amenaza
- ✓ Mejorar la movilidad cuando existe limitación
- ✓ Modular el sistema nervioso
- ✓ Preparar el tejido para tolerar el ejercicio terapéutico

En función de cada caso, se podrán aplicar técnicas invasivas o no invasivas como:

- ✓ Punción seca
- ✓ Neuromodulación
- ✓ Terapia manual
- ✓ Técnicas miofasciales
- ✓ Maquinaria específica

Este tratamiento no sustituye al ejercicio.

Su función es crear el contexto biológico y neurológico adecuado para que el programa de rehabilitación activa sea eficaz y seguro.

○ **Fase 3. Programa ActitudFit Rehab**

Programa de Rehabilitación Funcional Avanzada donde el ejercicio terapéutico guiado se convierte en la herramienta principal del proceso.

El programa está diseñado para:

- ✓ Recuperar función real
- ✓ Aumentar progresivamente la capacidad de carga
- ✓ Reorganizar el movimiento

- ✓ Construir autonomía y confianza

A través de un trabajo estructurado, progresivo y supervisado, el cuerpo pasa de protegerse a moverse con seguridad, fuerza y control. Es en esta fase donde se consolida una recuperación completa y duradera.

Cada sesión del programa rehab funcional se organiza de forma clara, estratégica y eficiente donde:

- Trabajaremos de manera específica la lesión mediante ejercicio terapéutico guiado.
- Ejercicios seleccionados por patrón funcional y objetivo clínico, nunca al azar.
- Organización del trabajo en bloques para progresar sin sobrecargar el sistema.

Los ejercicios del programa no son genéricos ni improvisados. Cada sesión se construye a partir de **bloques de trabajo con objetivos concretos**:

- ✓ Bloque de activación y preparación neuromotora.
- ✓ Bloque de control y organización del movimiento.
- ✓ Bloque de tolerancia a la carga y fuerza progresiva.
- ✓ Bloque de integración funcional.

La progresión no se basa en cambiar ejercicios constantemente, sino en mejorar la calidad del movimiento y aumentar el nivel de exigencia de forma controlada, respetando el momento biológico y funcional de cada persona.

La duración aproximada de la sesión de rehabilitación es de 30-40 minutos aproximadamente.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA REHAB FUNCIONAL?

Incluye:

- ✓ Hasta **3 sesiones semanales** de ejercicio terapéutico supervisado.
- ✓ **Flexibilidad horaria real en las sesiones de rehabilitación funcional**, permitiendo reservar tanto en horas completas como en medias horas, facilitando la conciliación con trabajo y vida personal.
- ✓ **2 sesiones mensuales de evaluación y control con el fisioterapeuta**, realizadas en camilla.
 - Aplicación de técnicas manuales y tratamientos pasivos.
 - Ajuste continuo del programa según evolución, sensaciones y respuesta del cuerpo.
 - Seguimiento profesional durante todo el proceso.

La fisioterapia en camilla **refuerza y acelera el avance** cuando el contexto clínico lo requiere.

DURACIÓN Y FASES DEL PROGRAMA

El programa tiene una duración orientativa de **entre 2 y 6 meses**, en función del estado inicial de la lesión, el nivel físico previo de la persona y la respuesta individual al tratamiento.

La rehabilitación se organiza en **fases clínicas progresivas**, cada una con objetivos específicos que requieren tiempo y adaptación biológica para consolidarse, garantizando una recuperación completa, segura y duradera.

Al iniciar el Programa ActitudFit Rehab, el paciente **transitará obligatoriamente por todas las etapas**, ya que cada una cumple una función clínica específica e imprescindible dentro del proceso de recuperación. La progresión entre etapas **no depende del tiempo**, sino del cumplimiento de **criterios funcionales y clínicos objetivos**, evaluados de forma periódica por el profesional.

Las etapas a transitar son las siguientes:

Etapas 1: Reconexión y permiso al movimiento.

Etapas 2: Organización y control del movimiento.

Etapas 3: Tolerancia tisular y capacidad de carga.

Etapas 4: Fuerza real y función (pre-rendimiento).

¿QUIERES CONSULTAR EL PRECIO?

En ActitudFit actualizamos periódicamente nuestros servicios, modalidades y promociones para ofrecer siempre la opción que mejor se adapte a las necesidades de cada persona.

Por este motivo, los precios no se detallan en este documento.

Puedes consultar toda la información actualizada en nuestra página web: www.actitudfit.com

Dirígete al menú principal, accede a la sección PRECIOS y selecciona el área de FISIOTERAPIA para conocer las tarifas vigentes.

Si tienes cualquier duda, estaremos encantados de asesorarte personalmente. Puedes escribirnos por WhatsApp al 689 14 10 78 o visitarnos directamente en nuestro centro para recibir información y orientación.

INTEGRACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO (ENTRENAMIENTO) OPCIÓN COMPLEMENTARIA

En muchos casos, además de trabajar la lesión, es posible y recomendable seguir entrenando el resto del cuerpo que no está afectado.

Por eso ofrecemos un **complemento opcional**, pensado como una transición inteligente entre la rehabilitación y el ejercicio físico (entrenamiento).

Este complemento puede activarse **durante el proceso de rehabilitación** o una vez finalizado el proceso clínico (tras la Etapa 4).

¿EN QUÉ CONSISTE?

- ✓ Trabajo físico adaptado del resto del cuerpo.
- ✓ Ejercicio controlado que no interfiere con la lesión.
- ✓ Siempre posterior o complementario al trabajo rehab.
- ✓ Integrado dentro del entorno de entrenamiento ActitudFit.

PRECIO DEL COMPLEMENTO

- ✓ **Integración al ejercicio: + 65 € / mes**

Activable desde el inicio o en fases posteriores, siempre bajo criterio profesional.

¿PARA QUIÉN ES ESTA OPCIÓN?

- ✓ Personas que quieren mantenerse activas mientras se rehabilitan.
- ✓ Socios que ya entrenaban y no quieren parar por completo durante el proceso de recuperación.
- ✓ Personas que buscan una recuperación completa, no solo reducir el dolor o "estar mejor".
- ✓ Personas que desean aprovechar la rehabilitación como punto de partida para mejorar su condición física general y construir una base sólida de salud y movimiento.
- ✓ Usuarios que quieren volver a sentirse más fuertes, resistentes, ágiles, flexibles y capaces mediante un trabajo integral de todo el cuerpo bajo el método ActitudFit.

El objetivo es claro: no solo recuperarse de una lesión o dolencia, sino salir del proceso con más confianza, más capacidad física y mejor preparado para afrontar las exigencias de la vida diaria, el trabajo, el deporte o el entrenamiento.

Además, este complemento permite mantener al cuerpo activo durante la recuperación, aportando estímulos físicos integrales y completos que favorecen una evolución más eficiente y una recuperación funcional más óptima de la dolencia, siempre respetando la fase y las limitaciones de cada persona.

EL CAMINO DE TU RECUPERACIÓN: DEL DIAGNÓSTICO AL MOVIMIENTO REAL

PROCESO ACTITUDFIT REHAB

DE LA LESIÓN AL MOVIMIENTO REAL

Esta imagen resume el camino que seguiremos durante tu rehabilitación: un proceso estructurado, progresivo y guiado, que comienza con una valoración clínica y finaliza con la recuperación del movimiento real y la autonomía. Cada etapa es necesaria para avanzar con seguridad y construir una recuperación duradera.



¡Actitud para estar en forma. Simplemente empieza!