

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 real para tu día a día o tu deporte.

En ActitudFit entendemos la rehabilitación como un proceso activo, progresivo y guiado, donde el ejercicio terapéutico es la herramienta principal y la fisioterapia clínica un apoyo estratégico. Por eso hemos creado un programa que no se queda a medias y que conecta la recuperación con el movimiento real.

¿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.
- ✓ Trabajamos por **criterios funcionales reales**.

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. Dicho proceso lo detallamos en el apartado siguiente.

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.

En ActitudFit Rehab el proceso se estructura desde el primer día siguiendo una secuencia lógica y clínica, diseñada para garantizar seguridad, personalización y resultados reales.

○ Paso 1. Valoración clínica inicial

Bono de 1 sesión

Duración: 55 minutos

Precio: 55 €

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

Incluye:

- ✓ Historial clínico
- ✓ Análisis del contexto de la lesión y de la persona
- ✓ Exploración física específica
- ✓ Diagnóstico fisioterápico funcional
- ✓ Primeras decisiones terapéuticas

El objetivo de esta sesión no es únicamente identificar dónde aparece el dolor, sino comprender por qué se produce, qué lo mantiene y qué necesita realmente el cuerpo para recuperarse.

Sin una valoración rigurosa no puede existir un proceso de rehabilitación eficaz.

○ Paso 2. Tratamiento fisioterápico específico

Bono de 4 sesiones

Duración: 55 minutos por sesión

Precio: 160 €

En determinados casos, y siempre bajo criterio profesional, es necesario intervenir inicialmente con tratamiento fisioterápico pasivo para preparar el cuerpo antes del trabajo activo.

Este paso tiene como objetivos:

- ✓ Reducir dolor 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.

○ **Paso 3. Programa ActitudFit Rehab**

Una vez realizada la valoración clínica y, cuando es necesario, el tratamiento fisioterápico inicial, se inicia el Programa ActitudFit Rehab de Rehabilitación Funcional Avanzada.

En esta fase 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.

Este es el núcleo del método ActitudFit Rehab y el paso que consolida una recuperación completa y duradera.

A continuación, se describe de forma detallada en qué consiste el **Programa ActitudFit Rehab**, cómo se organiza el trabajo, qué incluye cada fase y cómo se adapta el proceso a la evolución de cada persona.

¿CÓMO TRABAJAMOS?

Cada sesión se organiza de forma clara, estratégica y eficiente, combinando ejercicio terapéutico y fisioterapia clínica cuando es necesario:

- Trabajo específico de 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.

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 minutos, tiempo óptimo para generar estímulo sin sobrecargar al sistema.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

El programa está diseñado como un servicio completo de rehabilitación funcional, no como sesiones aisladas.

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 **invasivos o no invasivos** cuando el profesional lo considere necesario (punción seca, neuromodulación, terapia manual, técnicas miofasciales, maquinaria etc.).
 - Ajuste continuo del programa según evolución, sensaciones y respuesta del cuerpo.
 - Seguimiento profesional durante todo el proceso.

La fisioterapia en camilla no sustituye al ejercicio, sino que **refuerza y acelera el avance** cuando el contexto clínico lo requiere.

¿QUÉ PRECIO TIENE?

- Precio mensual: **195 €**
- Hasta **3 sesiones semanales**
- El **primer pago** del Programa ActitudFit Rehab se realiza de forma **proporcional hasta final de mes**, ajustándose al momento de inicio del proceso.
- Supervisión profesional continua
- Progresión guiada por criterios clínicos

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 debe **transitar obligatoriamente por las Fases 1 a 4**, ya que cada una cumple una función clínica específica e imprescindible dentro del proceso de recuperación. La progresión entre fases **no depende del tiempo**, sino del cumplimiento de **criterios funcionales y clínicos objetivos**, evaluados de forma periódica por el profesional.

Las fases a transitar son las siguientes:

- Fase 1: Reconexión y permiso al movimiento.
- Fase 2: Organización y control del movimiento.
- Fase 3: Tolerancia tisular y capacidad de carga.
- Fase 4: Fuerza real y función (pre-rendimiento).

Fase 5 (opcional): Prevención avanzada. Integración al entrenamiento (rendimiento). Esta fase **no forma parte obligatoria del proceso clínico de rehabilitación**, sino que se plantea como una **fase opcional**, orientada a personas que desean seguir progresando hacia el rendimiento, la prevención avanzada o la integración completa al entrenamiento físico, siempre bajo criterio profesional.

FINALIDAD DEL PROGRAMA: NO SOLO TRATAMOS EL DOLOR, ENTRENAMOS TU SISTEMA DE MOVIMIENTO

En el Programa ActitudFit Rehab no buscamos únicamente reducir el dolor o mejorar una zona concreta del cuerpo.

El objetivo real del tratamiento es ayudar a que tu cuerpo vuelva a controlar el movimiento de forma segura, coordinada y sin miedo.

Tras una lesión, el cuerpo suele entrar en un estado de protección: aparecen el dolor, la rigidez, la pérdida de fuerza, el miedo al movimiento o la inseguridad. Aunque el tejido pueda estar cicatrizando, el sistema nervioso puede seguir “bloqueando” el movimiento por precaución.

A través del ejercicio terapéutico guiado y una progresión bien estructurada, el programa busca **restablecer esa comunicación**, mejorar el control neuromuscular y crear un entorno biológico favorable para la reparación del tejido.

El movimiento bien dosificado actúa como un estímulo que guía la regeneración, mejora la oxigenación, organiza las nuevas fibras y devuelve al cuerpo la capacidad de moverse con seguridad, fuerza y confianza.

Por eso, la finalidad del Programa ActitudFit Rehab no es solo “estar mejor”, sino **recuperar movimiento real, autonomía y prevención de recaídas**, sentando una base sólida para volver a entrenar, trabajar o realizar tus actividades con normalidad.

VALOR DEL EJERCICIO TERAPEÚTICO

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.

Esta estructura permite que el cuerpo:

- ✓ Se sienta seguro al moverse.
- ✓ Tolere cada vez más carga.
- ✓ Recupere fuerza y control real.
- ✓ Vuelva al movimiento con confianza.

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 (Fases 2-4)** o una vez finalizado el proceso clínico (tras la Fase 4), **sin sustituir ni acelerar las fases obligatorias del Programa.**

¿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.

Este complemento **no es una suscripción de entrenamiento convencional**, sino una extensión terapéutica del proceso de recuperación.

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 del todo.
- ✓ Usuarios que buscan una recuperación completa, no solo “estar mejor”.

El objetivo es claro: salir de la lesión más fuerte y preparado que antes.

¿CUÁNDO TERMINA EL PROCESO DE REHABILITACIÓN?

El proceso clínico de rehabilitación se considera completado **una vez superadas las Fases 1 a 4**, habiéndose recuperado la capacidad funcional real de la zona lesionada.

Una vez superadas las fases clínicas y recuperada la capacidad funcional, el paciente puede:

- ✓ Continuar en los programas de entrenamiento ActitudFit.
- ✓ Elegir la suscripción que mejor encaje con su objetivo.
- ✓ Entrenar con normalidad, sin restricciones por lesión.

La rehabilitación no es el final del camino, es el puente hacia el movimiento real.



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.



FILOSOFÍA ACTITUDFIT

En ActitudFit no tratamos síntomas aislados. Diseñamos procesos que devuelven:

- ✓ Movimiento
- ✓ Confianza
- ✓ Autonomía

Nuestro compromiso no es solo aliviar el dolor, sino acompañarte en un proceso estructurado que transforma tu recuperación en capacidad real.

¡Actitud para estar en forma. Simplemente empieza!