KINE LUKAS

Prepara tu primera sesión.

Una guía breve para que llegues con calma y sepas qué esperar.

01 Antes de empezar

Ten a mano ropa cómoda, lápiz y papel. Si ya tienes informes, exámenes o indicaciones de otros profesionales, déjalos disponibles. No necesitas hacerte exámenes nuevos para seguir esta guía.

02 Si te atiendes en casa

Prepara un espacio cómodo, iluminado y libre de obstáculos para moverte. Llevo los materiales necesarios para la atención. Confirma tu dirección y cómo llegar; si compartes ubicación, revisa que el punto corresponda al domicilio donde nos encontraremos.

03 Si tu atención es online

Revisa antes la conexión a internet, la cámara y el micrófono. Apoya el teléfono o computador de forma estable, con espacio para que pueda observar tus movimientos. Busca un lugar tranquilo y privado. Coordinaremos el enlace de la videollamada al confirmar la hora.

04 Qué haremos en la sesión

Conversaremos sobre tu motivo de consulta y tus actividades. Revisaremos los movimientos relevantes para tu caso y acordaremos objetivos y próximos pasos. El trabajo de ese día dependerá de tus necesidades y del tiempo que requiera conocerte.

No necesitas tener todas las respuestas.
Anota lo que te preocupa y las preguntas que quieras hacer. Esta guía es de preparación; los ejercicios e indicaciones se acuerdan de forma individual durante la atención.

KINE LUKAS

Tu plan empieza contigo.

Guarda esta hoja o úsala para anotar antes y después de la atención.

¿Qué actividad me gustaría volver a hacer?

¿Qué me cuesta hoy y desde cuándo?

¿Qué quiero preguntarle a Lukas?

Después de tu sesión

Te llevarás las indicaciones que acordemos. Durante los 7 días posteriores puedes consultar dudas breves sobre esos ejercicios por WhatsApp. Respondo dentro de un día hábil, de lunes a sábado. Un problema nuevo o un cambio importante del plan puede necesitar otra atención.

Si necesitas cambiar la hora

Escríbeme con al menos una hora de anticipación e indica la fecha y hora de tu sesión. Para reprogramar, acordaremos una nueva hora según disponibilidad. El cambio queda confirmado cuando te responda.

WhatsApp: +56 9 3137 1162
La solicitud de una hora no confirma una reserva. Espera mi respuesta antes de darla por agendada. WhatsApp no es un canal de urgencias.