

Hoja de ruta y ejercicios para la recuperación



Ejercicio terapéutico

Individual, pero mejor en grupo

Combinalos entre ellos y escógelos según gustos y recursos

Experimenta con el movimiento

Categorías de ejercicios

- Sensoriomotores:** entrenamiento de equilibrio, danza, ejergames (videojuegos para el ejercicio)
- De fuerza y resistencia:** entrenamiento con fuerza y pesas
- Aeróbico de tierra y agua:** caminar rápido, marcha nórdica, bicicleta o piscina
- Mente-cuerpo:** Tai Chi, Chi Kung, Yoga o Pilates
- Estiramientos:** Ejercicios de flexibilidad y respiratorios
- Otros:** Ejercicios con vibración

Imaginación
Primero imagina el movimiento delante del espejo, después hazlo

Confrontación
Imita o que te imiten el movimiento