

Hoja de ruta y ejercicios para la recuperación

Hoja de ruta o la espiral hacia la recuperación y mejora de la sintomatología



Ejercicio terapéutico

Individual, pero mejor en grupo

Combínalos entre ellos y escógelos según gustos y recursos

Experimenta con el movimiento

- **Imaginación**
Primero imagina el movimiento delante del espejo, después hazlo
- **Confrontación**
Imita o que te imiten 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