

EXERCICIOS PARA EL
MANTENIMIENTO DE LA
MARCHA

LA MARCHA

- La marcha o la capacidad motriz de andar y la intención de hacerlo, son los mejores indicadores del mantenimiento de la autonomía.
- La capacidad de andar requiere del mantenimiento del equilibrio estático y dinámico, al mismo tiempo que de una correcta coordinación del movimiento.
- En esta presentación, expondremos un tipo de ejercicios, los cuales a través de los movimientos cruzados nos ayudarán a mantener la marcha o capacidad de andar.



EJERCICIOS CRUZADOS Y EL PATRÓN DE LA MARCHA

- Los movimientos cruzados son un tipo de ejercicio que sigue el patrón de la marcha. De manera que el movimiento de la extremidad inferior derecha se sincroniza con el movimiento de la extremidad superior izquierda y al revés, siendo un movimiento alternante y repetitivo.



EJERCICIOS CRUZADOS

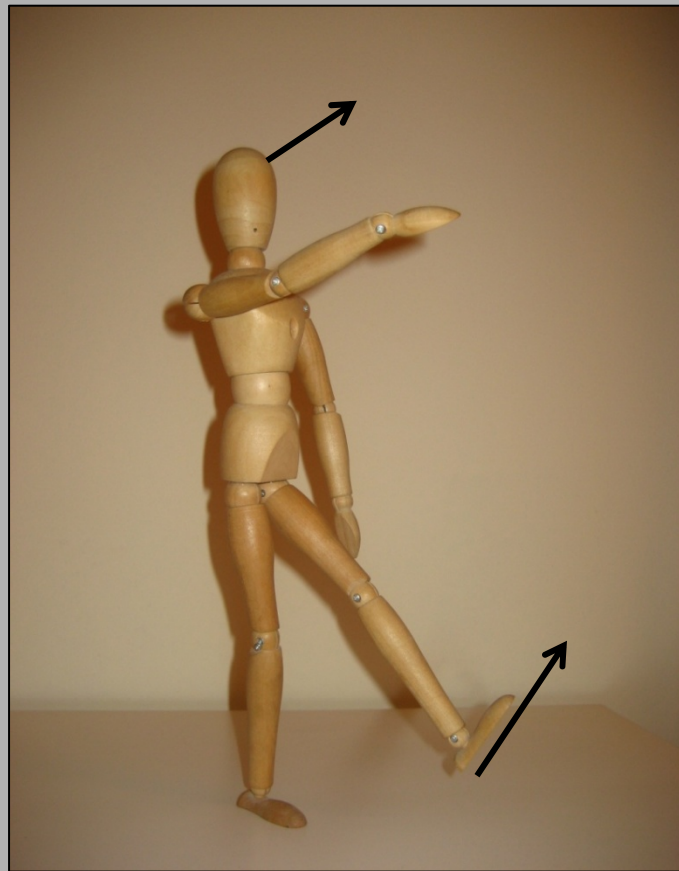
Están indicados para trabajar:

- El mantenimiento del patrón de la marcha
- El equilibrio
- La coordinación
- La orientación
- La concentración
- La atención



- Los ejercicios o movimientos cruzados no sólo actúan a nivel motriz, mejorando la funcionalidad, sino que también actúan a nivel cognitivo, favoreciendo la atención y la concentración, capacidades que en la enfermedad de Alzheimer también están afectadas.
- Los ejercicios cruzados los podemos realizar en diferentes posturas, como puede ser de pie, sentado, tumbado boca arriba, tumbado boca abajo; dependiendo de las necesidades y el estado funcional de la persona. Estos ejercicios también pueden ser realizados en pareja y en grupo, dándole una visión lúdica y más activa. Como podéis ver, dentro de los movimientos cruzados se pueden crear muchas variaciones y tipos de ejercicios diferentes.
- Es aconsejable realizarlos con música y a un ritmo adaptable a las características de la persona y a la finalidad que busquemos.

MOVIMIENTOS CRUZADOS DE PIE

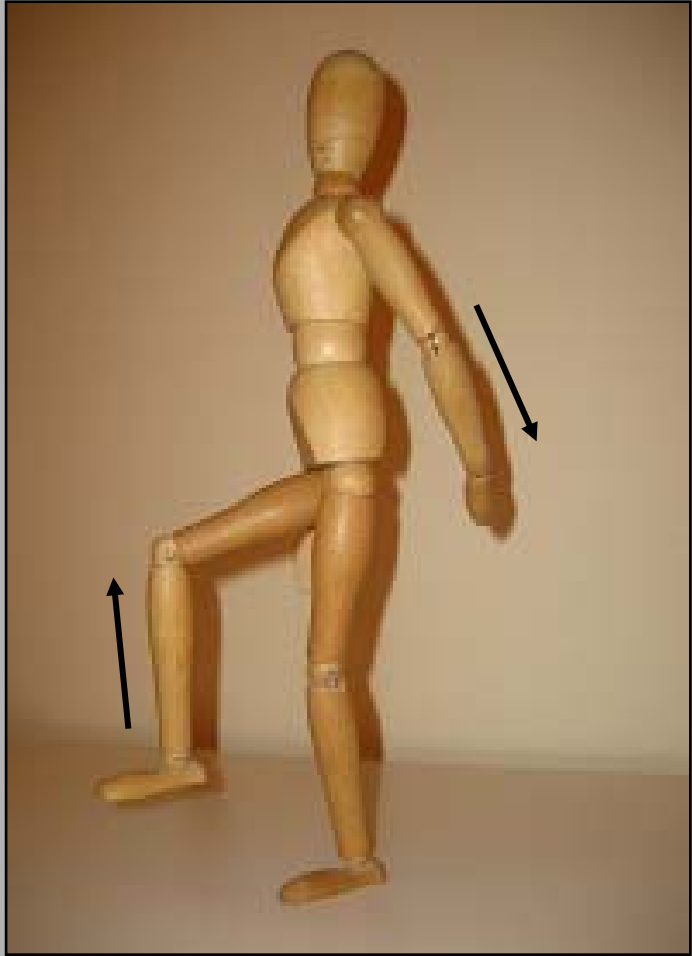






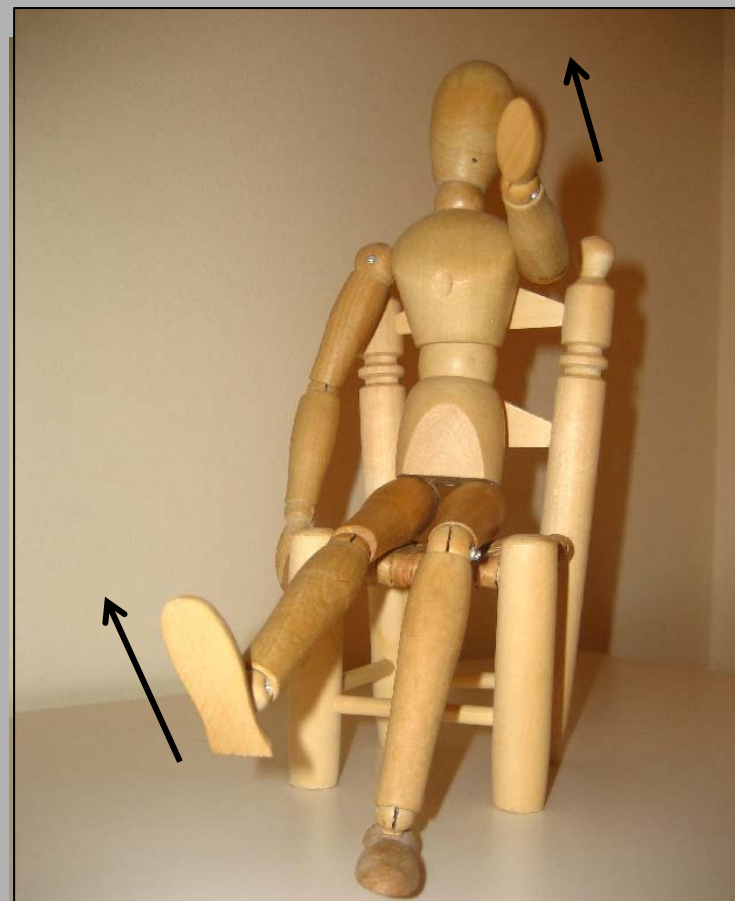
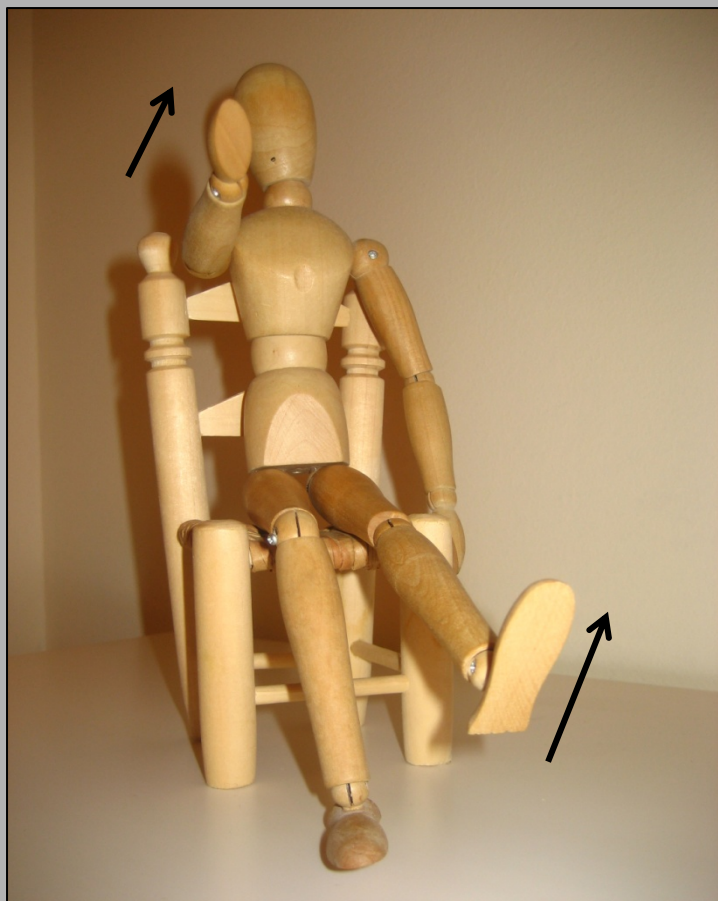
MOVIMIENTOS CRUZADOS DE PIE







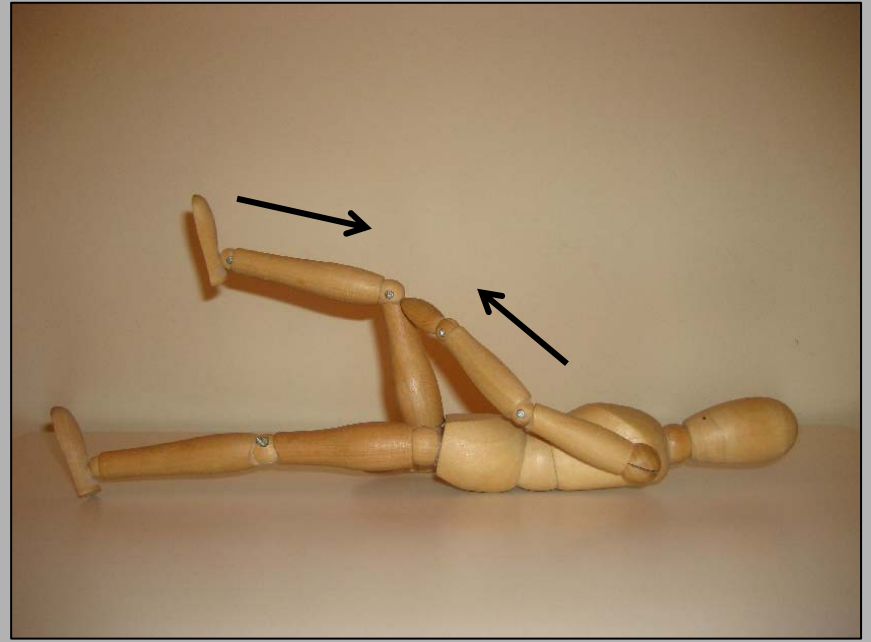
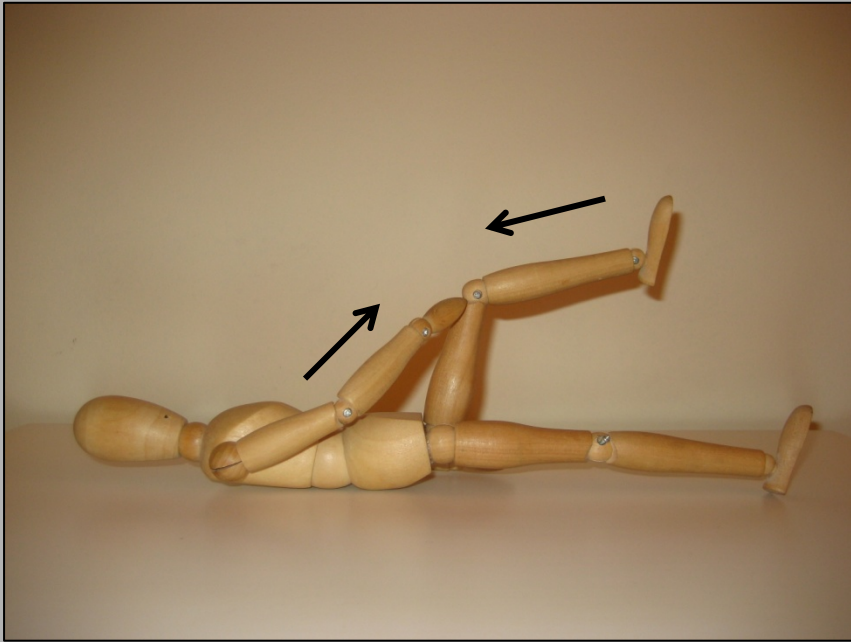
MOVIMIENTOS CRUZADOS SENTADO

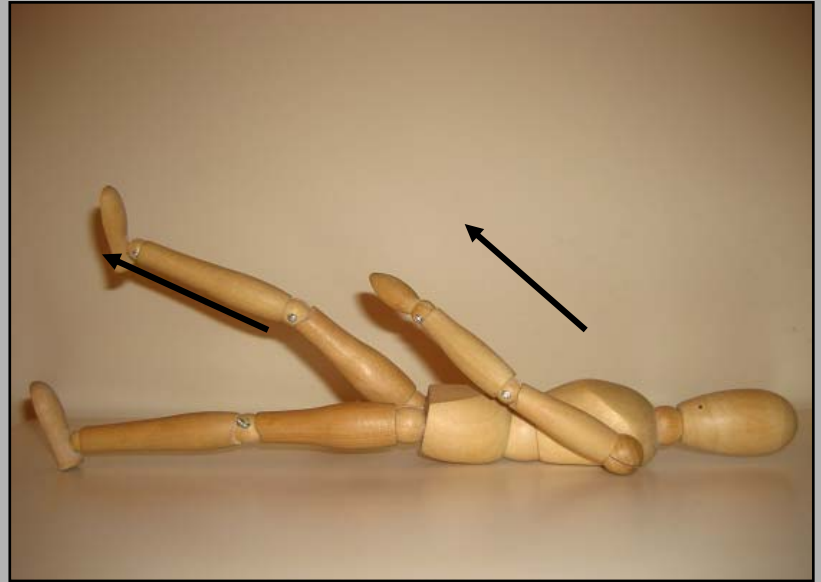
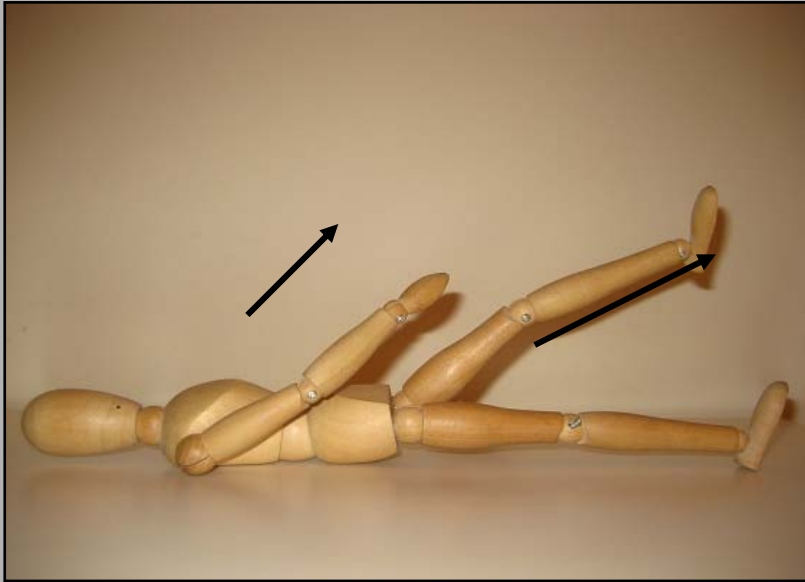




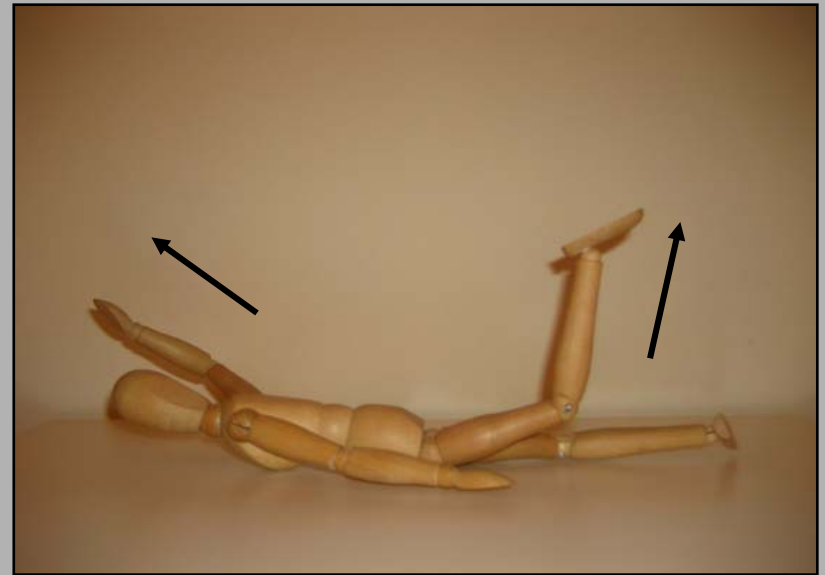
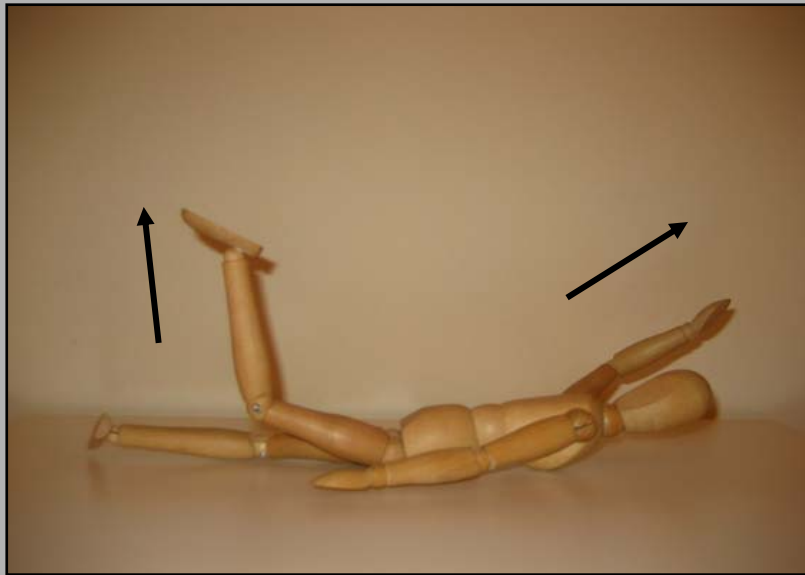


MOVIMIENTOS CRUZADOS TUMBADO





MOVIMIENTOS CRUZADOS TUMBADO BOCA ABAJO



MOVIMIENTOS CRUZADOS EN PAREJA





MOVIMIENTOS CRUZADOS EN GRUPO

