

Ejercicios para mejorar el equilibrio estático y dinámico

1

Ejercicio con dos apoyos:

ponte de pie y abre tus piernas a la anchura de los hombros, ubica la palma de las manos en la parte posterior de las piernas, cierra tus ojos y trata de mantener el equilibrio

Ejercicio con un apoyo:

desde la posición de pie, trata de elevar una pierna mientras tus brazos se extienden hacia los lados. Repite este ejercicio, elevando la otra pierna. Puedes utilizar una silla o contar con la ayuda de un familiar, si deseas ganar más confianza.

2

Variantes del ejercicio anterior:

A

Flexionar una pierna hacia atrás.



B

Estirar una pierna al lado.



1

Reto del avión:

mientras estiras los brazos hacia los lados, trata de conservar el apoyo en un pie mientras el otro es elevado hacia atrás en línea con la espalda. Repite este ejercicio, elevando la otra pierna. Puedes utilizar una silla o contar con la ayuda de un familiar, si deseas ganar más confianza.

