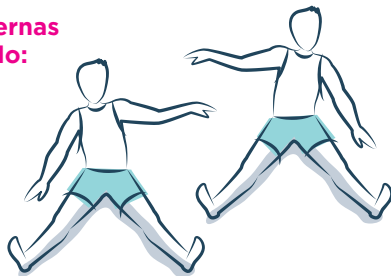


3. EJERCICIOS DESTINADOS A MEJORAR EL EQUILIBRIO

Las personas con problemas de equilibrio deberán realizar los siguientes ejercicios con la asistencia de alguna persona que les ayude a equilibrarse. De esta forma el ejercicio será más provechoso ya que se fatigará menos y evitará posibles caídas.

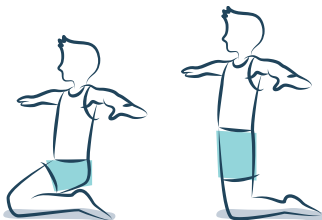
1) Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo:

- Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado derecho.
- Cambiar trasladando el peso hacia el lado izquierdo.



2) Arrodillado sobre una colchoneta, apoyando la punta de los dedos de los pies:

- Sentarse sobre los talones manteniendo los brazos en cruz.
- Levantar la pelvis hasta quedar en la postura inicial.



1) Intentar mantener el equilibrio arrodillado sobre una pierna y con la otra doblada con el pie plano sobre el suelo.



2) De pie teniendo cerca una superficie estable para agarrarse en caso de desequilibrio.

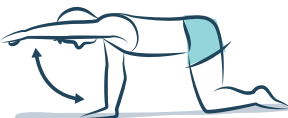
Andar colocando un pie inmediatamente delante del otro.



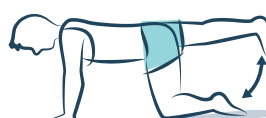
1) Colocado a gatas sobre una colchoneta:



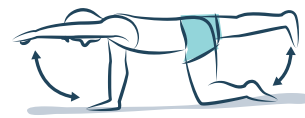
a. Estirar un brazo hacia adelante y bajar.



b. Estirar el otro brazo y bajar seguidamente.



c. Estirar una pierna hacia atrás, bajar y estirar la otra.



d. Una variación más complicada consistiría en levantar una pierna a la vez que levanta el brazo contrario.