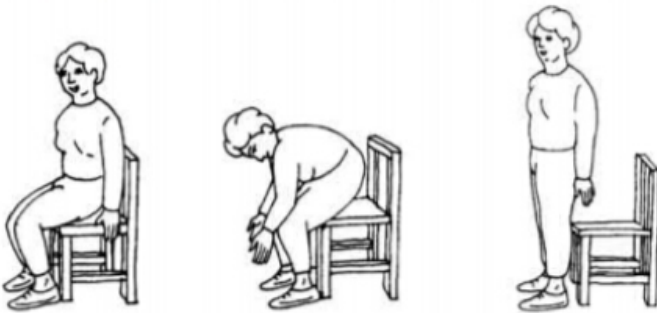


Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio, se pueden hacer en cualquier momento del día y en cualquier lugar de la casa. Tan solo se necesita tener algún objeto como una mesa o silla para apoyarse garantizando así el mayor grado de seguridad, sin correr riesgos innecesarios. Con estos ejercicios tan simples y sencillos se mejora el tono postural, la estabilidad y el equilibrio evitando así las caídas y por tanto previniendo las fracturas.

A continuación se muestra la secuencia correcta para ponerse de pie sin ayuda y los distintos ejercicios antes mencionados:

1. Posición inicial sentado en la silla, póngase de pie y siéntese (excelente ejercicio), no lo haga rápido, 20 veces.



2. Apoyando las manos en el respaldo de la silla, balancee una pierna estirada hacia delante y atrás, alterne, 10 veces.



3. Misma posición inicial anterior, ahora balancee una pierna estirada hacia el costado (abriéndola), y luego hacia dentro (cerrándola), incluso se puede hacer cruzándola por delante de la otra, alterne, 10 veces.



4. Misma posición inicial anterior, toque el respaldo con una rodilla (levantándola doblada), y bájela, alterne, 10 veces.



6. Mismo ejercicio anterior pero ahora levante la rodilla lo más arriba posible y mantenga el equilibrio durante 10 segundos, bájela y alterne, 10 veces (puede comenzar con menos tiempo).



5. En la misma, sin tomarse del respaldo, levante un pie durante 10 segundos y bájelo, alterne, 10 veces (puede comenzar con menos tiempo).



7. De pie, manos en las caderas, rote el tronco hacia un lado, mirando atrás, luego haga lo mismo al otro lado, 10 veces.



-
8. De pie con las manos en la cadera, incline el tronco a un costado y luego hacia el otro, 10 veces.

