

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN

Antes de comenzar con los ejercicios de este apartado deberemos corregir la postura, para ello, apretaremos la tripa y glúteo hacia dentro.



EJERCICIO 1

Posición inicial:

De pie, con apoyo de los brazos en una silla.

Realización del ejercicio:

Doblamos ligeramente la pierna de apoyo y levantamos la contraria. Mantenemos la posición 6 segundos.

Vamos alternando las piernas.



Variante:

Posición inicial:

De pie, brazos a los lados del cuerpo.

Realización del ejercicio:

Doblamos ligeramente la pierna de apoyo y levantamos la contraria.
Mantenemos la posición 6 segundos.

Vamos alternando las piernas.



EJERCICIO 2

Posición inicial:

De pie, brazos a los lados del cuerpo.

Visualizando una línea en el suelo.

Realización del ejercicio:

Colocamos el talón de un pie delante de la punta del otro pie y así sucesivamente. Simulando andar por una línea.

Lo realizamos 10 veces.



Variante:

Se puede realizar marcha hacia atrás.

EJERCICIO 3

Posición inicial:

De pie, brazos a los lados del cuerpo.

Realización del ejercicio:

Caminamos de puntillas y talones.



Variante:

Podemos realizar estos ejercicios con los ojos cerrados para aumentar la dificultad.