

---

## ENTRENAMIENTO DE EQUILIBRIO

---

1. EQUILIBRIO DE PIE: Una vez de pie, vamos a realizar los siguientes ejercicios, sigue por pasos:

- a. De pie con los pies juntos con los ojos abiertos mirando al frente. 30-60 segundos.
- b. De pie con los pies juntos con los ojos cerrados mirando al frente. 30-60 segs.



- c. De pie sobre un cojín (superficie inestable) con los ojos abiertos. 30 -60segs.
- d. De pie sobre un cojín (superficie inestable) con los ojos cerrados. 30-60 segs.



2. TRABAJO CON ESCALERA/MALETA/ESCALÓN: Colócate delante de la escalera, maleta o taburete bajito (no más de 30 cm), si lo necesitas usa apoyo delante o lateral. Uses el objeto que uses colócalo haciendo tope con una pared. Desde esa posición:

- Sube y baja de forma alterna los pies al primer escalón, si ves que es muy bajito el de la escalera sube al segundo.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15



3. Mantén la pierna arriba y flexiona/doble la rodilla de la pierna apoyada en el suelo, dirección al escalón. Una vez realizado con la pierna derecha cambiar a la izquierda.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15



4. Mantén la pierna arriba y ponte de puntillas sobre el pie apoyado en el suelo, luego cambia de pierna.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15



5. TANDEM: el tándem consiste en que coloques el talón de un pie por delante de la punta del pie contrario. Por lo tanto, el inicio del ejercicio consistirá en que mantengas la posición durante 30-60 segundos primero con el pie derecho y después con el pie izquierdo. Colocar dos sillas a cada lado por seguridad.



La progresión del ejercicio consistirá en:

- Lo mismo, pero con ojos cerrados (30-60 segs)
- En esa misma posición, ahora con ojos abiertos, realiza alcances con ambas manos. También se puede progresar realizando una serie tocando el respaldo y otra tocando el asiento para también incluir alcance inferior con flexión del tronco.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15





6. EQUILIBRIO DE PIE APOYO MONOPODAL: Debes realizar una progresión siguiendo los siguientes pasos:
- De pie con los pies juntos con los ojos abiertos mirando al frente. 30-60 segundos.
  - De pie con los pies juntos con los ojos cerrados mirando al frente. 30-60 segs.
  - De pie sobre un cojín (superficie inestable) con los ojos abiertos. 30-60 segs.
  - De pie sobre un cojín (superficie inestable) con los ojos cerrados. 30-60 segs.



7. EQUILIBRIO DINÁMICO EN MARCHA: Este ejercicio realízalo con supervisión y en un entorno seguro. Cada tipo de marcha la puedes realizar tanto hacia adelante como hacia atrás.

- Tándem.



- Marcha de puntillas.



- Marcha de talones.



- Marcha militar (elevando rodillas al techo).

