

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO

Objetivos de los ejercicios:

Estos ejercicios le ayudarán a mejorar el equilibrio (es muy importante mantener los pies bien separados para aumentar la estabilidad).

EJERCICIO 1.

Caminar sobre una línea recta

1. Sitúese de pie con corrección postural. (Firme, con espalda recta)
2. Coloque un pie delante del otro caminando sobre una línea recta.
3. Coloque los brazos en cruz para conseguir un mejor equilibrio.
4. Fije la vista en un punto durante todo el ejercicio para evitar mirarse los pies y desequilibrarse.

EJERCICIO 2.

Desplazamientos laterales

1. Sitúese de pie con las piernas abiertas.
2. Desplace el peso del cuerpo hacia la derecha cargando todo el peso sobre esa pierna. Deje la pierna izquierda libre, tocando el suelo sólo con la punta.
3. Mantenga la posición durante 6 segundos.
4. Repita el ejercicio desplazando todo el peso sobre la pierna izquierda.
5. Repítalo 10 veces de cada lado.

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO

EJERCICIO 3. Equilibrio intentado coger una pelota.

Trataremos de hacer el ejercicio de pie.

En caso de encontrar impedimento o fatiga podemos realizarlo sentados.

El ayudante llevará una pelota u objeto pequeño a diferentes direcciones (arriba, izquierda, derecha, abajo...), buscando alejarla de nuestro alcance.

Nuestro objetivo va a ser tocar la pelota con la mano, siempre saliendo de nuestra línea de gravedad con cierto esfuerzo y manteniendo el equilibrio.

Tras conseguirlo, nuestro ayudante cambiará la posición del objeto. Vamos a tratar de estirarnos de brazos y de tronco todo lo que podamos, así como mirar hacia el objeto en todo momento, como por ejemplo estirar el cuello cuando el objeto que tengamos que alcanzar esté arriba.

El ayudante va a tratar de que el sujeto utilice ambas manos, así como hacer cruzarlas por delante del cuerpo hacia las diferentes posiciones. Podemos pedir realizar por ejemplo 10 movimientos con cada brazo.

EJERCICIO 4. Equilibrio en baile

Otra manera muy buena con la que podemos trabajar el equilibrio es con unos sencillos y divertidos pases de baile.

Cogidos frente a frente, nuestro ayudante va a tratar de desestabilizarnos, muy levemente, hacia delante, detrás o hacia los lados.

Tratamos de mantener el equilibrio sin movernos del sitio, manteniendo la posición de la manera más firme posible. (Se puede realizar con un ojo y los dos cerrados y también sobre una superficie inestable).