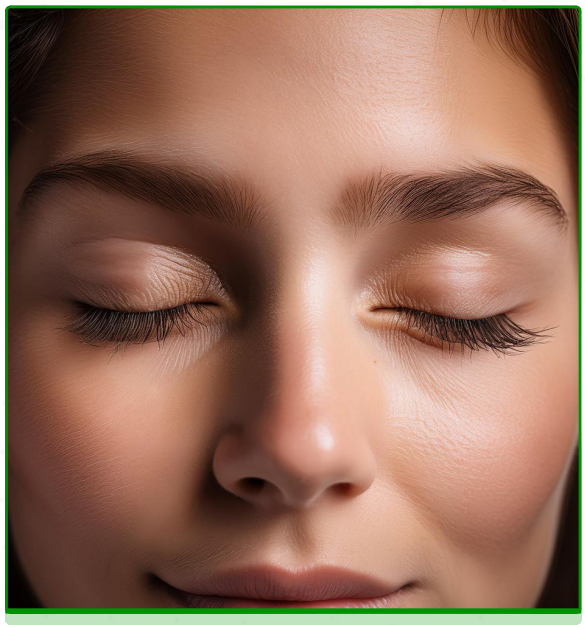
EQUILIBRIO

1 EQUILIBRIO CON OJOS ABIERTOS

- Afirmese del respaldo de una silla, con ambas manos.
- Levante un pie y mantenga el equilibrio por 10 segundos.
- Repita 3 veces con cada pierna.
- Puede aumentar la dificultad afirmándose con solo una mano.

2 EQUILIBRIO CON OJOS CERRADOS

- Afirmese del respaldo de una silla, con ambas manos.
- Levante un pie, cierre los ojos y mantenga el equilibrio por 10 segundos.
- Repita 3 veces con cada pierna.
- Puede aumentar la dificultad afirmándose con solo una mano.



SI EL EJERCICIO 1 LE RESULTA ALGO DIFICIL DE REALIZAR, NO PROGRESE AL 2 HASTA QUE SE SIENTA MÁS SEGURO. SI SIENTE DOLOR O MAREOS, DETÉNGASE.