

# Ejercicios para mejorar el equilibrio

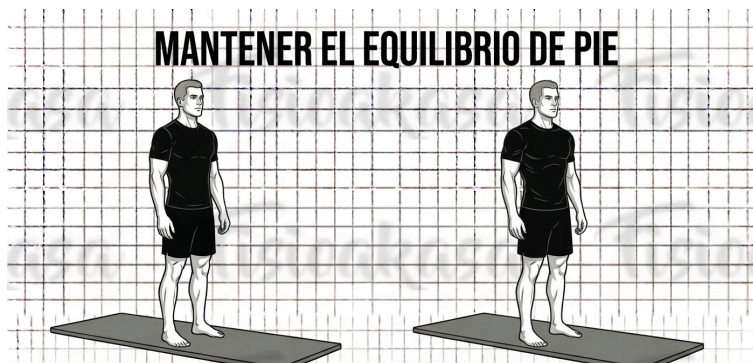
## 1. Mantener el equilibrio de pie

De pie, con los pies separados al ancho de las caderas, intentar mantener el equilibrio durante unos segundos.

Progresión posible:

- Mantener la postura durante 10-20 segundos.
- Reducir ligeramente la base de apoyo.
- Realizar el ejercicio sin apoyarse.

Este ejercicio ayuda a mejorar el control postural básico.



## 2. Apoyo sobre un solo pie

De pie, sujetándose ligeramente a una superficie estable, levantar un pie del suelo y mantener el equilibrio con la otra pierna.

Mantener la posición durante unos segundos y repetir con la otra pierna.

Este ejercicio fortalece la musculatura y mejora la estabilidad.

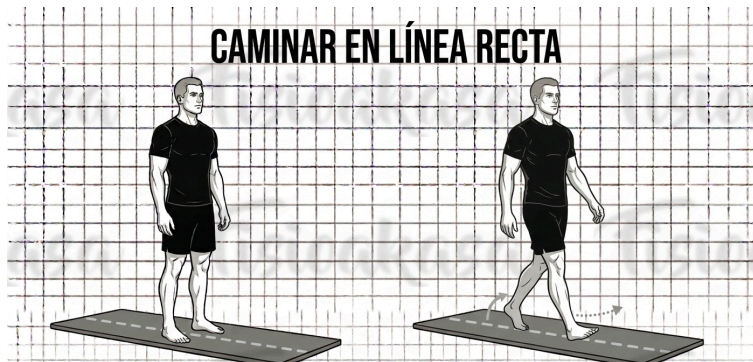


# Ejercicios para mejorar el equilibrio

## 3. Caminar en línea recta

Caminar colocando un pie delante del otro, como si se siguiera una línea imaginaria en el suelo.

Este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación y el control de la marcha.

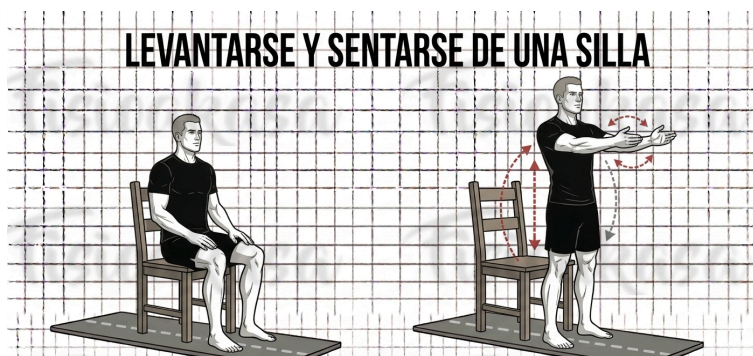


## 4. Levantarse y sentarse de una silla

Sentarse en una silla y levantarse sin utilizar las manos si es posible.

Repetir varias veces de forma controlada.

Este ejercicio fortalece las piernas y mejora la estabilidad funcional.

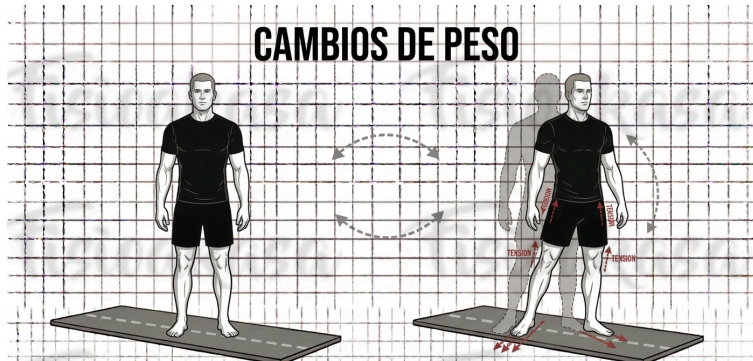


# Ejercicios para mejorar el equilibrio

## 5. Cambios de peso

De pie, trasladar lentamente el peso del cuerpo de una pierna a otra.

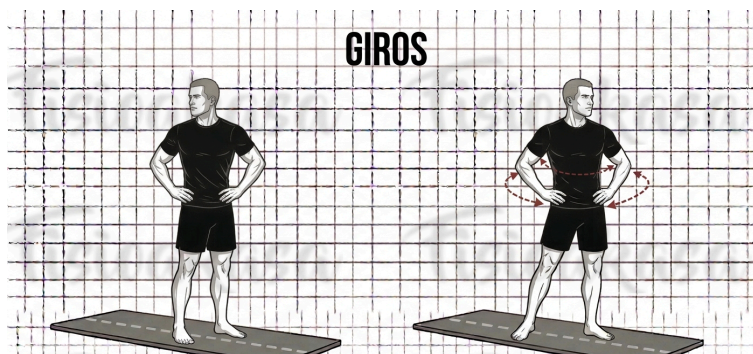
Este ejercicio ayuda a mejorar el control del equilibrio durante la marcha.



## 6. Giro

De pie, con las manos en la cintura hacemos giros con el cuerpo entero de izquierda a derecha y de derecha a izquierda manteniendo los pies fijos en el suelo.

Este ejercicio ayuda a mejorar el control del equilibrio al hacer cambios de dirección.



## 7. Reverencia

De pie, manos en la cintura. Hacemos inclinaciones hacia delante como reverencia japonesa y volvemos a la posición inicial. Este ejercicio ayuda a mejorar el control del equilibrio en cambios de posición.

