

Entrenamiento de equilibrio

Repite cada ejercicio 8-12 veces, haz todo el circuito 2-3 veces, dos veces a la semana en días no consecutivos. Respira; la respiración es vital en todos los ejercicios, no la sostengas. Inhala durante la parte fácil y exhala cuando el movimiento es difícil. Aprieta los músculos abdominales y mantén flexionados los músculos del torso a lo largo de las actividades. Equipo sugerido: silla fuerte y escalón.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Mejorar la salud total y el bienestar



Mejorar el sentido de humor y reducir estrés y ansiedad



Aumentar la energía



Dormir mejor



Elevación lateral de pierna

Ponte de pie al lado de la silla con los pies a la anchura de la cadera. Agárrate a la silla, en caso necesario. Con los dedos de pie hacia adelante, eleva la pierna derecha de forma lateral. Mantén las caderas niveladas y la columna vertebral recta. Mantén la posición por 5-15 segundos. Baja la pierna a la posición inicial. Haz todas las repeticiones de este lado. Luego, cambia al otro lado. Reto: Suéltate de la silla con la pierna elevada por algunos segundos para mejorar el equilibrio.



Elevación de rodilla y alcanzar

Colócate de pie al lado de la silla con los pies a la anchura de las caderas. Agárrate la silla en caso necesario. Levanta el brazo derecho sobre la cabeza al mismo tiempo que levantas lentamente la rodilla del mismo lado hasta estar a la altura de la cadera. Haz una pausa por 5-15 segundos. Baja el pie al suelo y el brazo al costado. Haz todas las repeticiones de este lado. Luego, cambia al otro lado.



Caminar de talón a dedos de pie

Párate erguido con los brazos de los costados hacia arriba para mantener el equilibrio. Colca el talón derecho justo al puro frente de los dedos del pie izquierdo; el talón y los dedos deben tocarse. Toma otro paso, colocando el talón izquierdo frente de los dedos del pie derecho; deben tocarse. Repite por 20 pasos. Reto: Caminar hacia atrás.



Sentarte y levantarte sin usar los brazos

Ponte de pie delante de la silla con los pies a la anchura de las caderas. Extiende los brazos rectos por delante del cuerpo para mantener el equilibrio. Lentamente siéntate, bajando las caderas lo más suave posible. Haz una pausa por 3 segundos. Mantén el peso en los talones y los brazos por delante del cuerpo. Empuja contra el suelo al levantarte.



Pasos laterales

Colócate de pie con los pies a la anchura de las caderas. Dirige el peso sobre el pie izquierdo y lentamente levanta la pierna derecha para que el pie no toque el suelo. Mantén la postura por lo máximo que puedes, hasta 30 segundos. Lentamente vuelve el pie al suelo, luego dirige el peso sobre el pie derecho. Lentamente levanta la pierna izquierda y haz el ejercicio por este lado.



Eleva la pierna hacia atrás

Párate detrás de la silla con los pies a la anchura de las caderas. Lentamente eleva la pierna izquierda recta hacia atrás sin flexionar la rodilla. Haz una pausa por 5-15 segundos. Lentamente baja la pierna a la posición inicial. Haz todas las repeticiones de este lado. Luego, cambia al otro lado.



Plancha con silla

Ponte de pie 1-2 pies detrás de la silla o mesa. Coloca las manos separados a la anchura de los hombros sobre el respaldo de la silla o la mesa. Flexiona los brazos ligeramente y relaja los hombros hacia atrás y abajo. Camina los pies hacia atrás. Baja la pelvis hasta que los hombros, la cadera y los tobillos formen una línea recta y la espalda es plana. Mantén flexionados los músculos abdominales y quédate aquí en la posición de plancha por 30-60 segundos.



Brazos como manecillas del reloj

Ponte de pie detrás de la silla con los pies a la anchura de las caderas. Imagina que estás en el centro de la cara de un reloj y el 12 está directamente delante de ti. Agárrate al respaldo con la mano izquierda y mira adelante. Extiende el brazo derecho recto por delante hacia el 12 (inicio). Dirige el brazo hacia el 3 (sin foto) y luego el 6 (final). Regresa el brazo hacia el 12 de nuevo. Cambia al otro lado (12, 9, 6). Reto: Eleva el pie del mismo lado para que no toque el suelo, doblando la rodilla.



Tocar el escalón con la punta de los dedos

Párate delante de un escalón o mueble bajo con buena postura con los pies a la anchura de las caderas. Agárrate a la pared para mantener el equilibrio, en caso necesario. Lentamente eleva un pie y toca el escalón con la punta de los dedos, y luego vuelve a la posición inicial. Cambia al otro lado.

Reconocimientos: Desarrollado por Emily Gratopp, Fotografía por Vicki Jedlicka, Edición de fotos por Karen Wedding, Posturas por Mindy Vyhnaek