



Equilibrio: Estación unipodal

3 series de 10 repeticiones intercalando una pierna con la otra en cada repetición.

Con este ejercicio seguiremos trabajando el equilibrio, en los ejercicios de equilibrio intervienen muchos grupos musculares para conseguir mantener la postura, sobretodo, trabajaremos la musculatura de sostén de espalda, miembros inferiores cuello incluso nos podremos ayudar de los brazos para ayudar a mantener el equilibrio.

Podremos tener una silla con respaldo para ayudarnos a mantener la postura.

Nos colocaremos detrás de la silla y si es necesario nos agarraremos con una mano, poco a poco iremos elevando y flexionando la pierna mantendremos unos segundos valorando nuestro equilibrio, bajaremos lentamente controlando el movimiento hasta tener el pie en contacto con el suelo y cambiaremos de pierna.

Repetiremos lo mismo con la otra pierna.

