

Mejore su equilibrio en 10 minutos al día

“Cuatro patas”

Una parte importante del sistema de equilibrio que usa cada día es la capacidad para reconocer donde se encuentran algunas partes del cuerpo en el espacio. Este ejercicio puede ayudarle con el “sentido interno de orientación espacial”.

1. Póngase en “cuatro patas” con rodillas y manos separadas a una distancia de 12 pulgadas.
2. Mantenga la espalda recta y la cabeza “derecha”.
3. Levante cada uno de los brazos hacia adelante y manténgalos en esa posición 5 a 10 segundos.
4. Repita con cada pierna, estirando la pierna hacia atrás, pero manteniéndola cerca del suelo.
5. Levante el brazo y la pierna contraria (brazo derecho, pierna izquierda) al mismo tiempo y mantenga la posición 10 segundos. Luego repita con el lado contrario.

Postura perfecta

La postura y fuerza son componentes importantes del sistema para mantener el equilibrio de su cuerpo. Estos ejercicios fomentan la buena postura a la vez que refuerzan las extremidades inferiores.

1. Párese derecho con los brazos relajados a cada lado con un mesón o mesa firme frente a usted y una pared por detrás.
2. Párese con los pies separados a una distancia cómoda. Mire hacia adelante, mantenga la espalda recta y las rodillas levemente dobladas.
3. Lentamente, póngase en punta de pies.
4. Baje lentamente y repita 5 veces.
5. Mantenga la misma postura, pero esta vez levante la parte frontal del pie, bájelo lentamente y repita 5 veces.
6. Finalmente, siga de pie como hasta ahora. Levante una pierna varias pulgadas del suelo y mantenga la posición 5 segundos, bájela lentamente y repita lo mismo 5 veces. Repita con el pie contrario.

Ojos que ven, equilibrio que se siente

Un buen equilibrio requiere que el entorno le entregue las señales correctas al cuerpo. Los ojos le dicen mucho al cuerpo sobre el espacio en que tiene que moverse y mantener el equilibrio.

1. Siéntese en una silla firme con respaldo recto y apoyabrazos si los necesita para levantarse.
2. Enfoque la mirada en un objeto que esté de 10 a 20 pies de distancia mientras se levanta lentamente y luego se vuelve a sentar con los ojos **abiertos**.
3. Repita con los ojos **cerrados**.
4. Repita 5 veces.

Descargo de responsabilidades: esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.