

## EQUILIBRIO

En este documento, se describen los ejercicios propuestos en los vídeos para **mejorar el equilibrio**. Estos ejercicios ayudan a cumplir las recomendaciones de actividad física de este componente.

Puedes consultar las recomendaciones, así como ejercicios para mejorar también la fuerza y la flexibilidad, en: [www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)

### PAUTAS GENERALES Y CARACTERÍSTICAS:

- Los vídeos proponen diferentes ejercicios a realizar en función de tu forma física previa. Puedes empezar con el nivel que mejor se adecue a ti y después, cuando lo ejecutes con facilidad y necesites progresar, continuar con el nivel siguiente. Esta progresión puedes realizarla para cada componente (equilibrio, fuerza y flexibilidad).
- Al comenzar a realizar estos ejercicios, es posible que tengas dificultades hasta familiarizarte con cada ejercicio. Forma parte del comienzo, no te preocupes, continúa y en pocas sesiones verás los progresos. Los ejercicios suponen pequeños retos, que te permitirán mejorar.
- Empezar por el equilibrio, seguir con la fuerza, y terminar por la flexibilidad contribuye a que la ejecución sea más adecuada. El equilibrio activa la propiocepción (la ubicación de los diversos segmentos corporales en el espacio), y contribuye a calentar la musculatura que interviene a continuación en los ejercicios de fuerza. Los ejercicios de estiramiento ayudan a que los músculos recuperen su longitud inicial, mejorando el rango articular además de ayudar a prevenir lesiones.
- Los ejercicios que proponemos se realizan en poco tiempo (10-15 min cada sesión).
- Estos ejercicios activan todo el cuerpo. En pocos ejercicios se trabajan varios grupos musculares de una manera sencilla y eficaz, empleando materiales caseros o fácilmente disponibles.
- Los ejercicios propuestos pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento del día.
- Se recomienda realizarlos un mínimo de dos días a lo largo de la semana. Mejor dejando algún día entre medias de las dos sesiones.



- El número de veces que se realiza cada ejercicio está diseñado de forma orientativa, y no ha de ser tomado como una regla fija, sino que ha de adecuarse a la condición física de cada uno, y en función del día, pues no siempre respondemos igual ante una misma tarea.
- Respira de forma fluida y regular, sin aguantar la respiración, para evitar subidas de la tensión arterial, sobre todo si estás diagnosticado de tensión alta.
- Realiza de forma controlada todos los movimientos de cada ejercicio, ¡no lles prisa!

### **Prepara:**

Una pelota de tenis, dos botellas de agua de medio litro, dos cojines (o materiales similares).



# NIVEL INICIAL

## EJERCICIO DE EQUILIBRIO 1 (NIVEL INICIAL)

MOVIMIENTO DE BRAZOS CON UN PIE DELANTE DE OTRO

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio estático.

- Situar una pierna por delante de otra.
- Partiendo de los brazos en cruz, pasar una pelota de tenis por delante del cuerpo de una mano a otra volviendo a colocar los brazos en cruz.



- Después, pasar la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza partiendo y volviendo a poner los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.





- Por último, pasar la pelota en diagonal de una mano a otra por delante del cuerpo partiendo y volviendo a brazos extendidos.



**Consideraciones:** No arquear la espalda. La pelota debe cambiar de mano cuando se llega a la mitad del cuerpo.

**Realizar** estos movimientos durante 30 segundos con la pierna derecha adelantada, y después repita con la pierna izquierda hacia delante.



## EJERCICIO DE EQUILIBRIO 2 (NIVEL INICIAL)

### DESPLAZAMIENTO EN LÍNEA RECTA

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio dinámico.

- Colocar un pie delante del otro, y desde ahí desplazarse hacia delante y hacia atrás con los brazos relajados al lado del cuerpo.



Posición inicial en estático



Desplazamiento en línea recta

**Variante:** brazos agrupados en el pecho para dificultar más el equilibrio.

**Avanzar** 10 metros hacia delante y 10 metros hacia atrás (o en tramos más pequeños hasta llegar a 10 metros en el espacio disponible)



## NIVEL INTERMEDIO

### EJERCICIO DE EQUILIBRIO 1 (NIVEL INTERMEDIO)

TOCAR DELANTE Y DETRÁS CON EL PIE

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio dinámico.

- Colocarse de pie entre dos objetos pequeños en el suelo (como botellas pequeñas o cojines).
- Mantener de pie el equilibrio en una sola pierna y pasar la otra por encima del objeto que se tiene delante en el suelo, y después por encima del objeto que se tiene detrás.



Pie derecho hacia delante



Pie derecho hacia atrás

**Realizar** esta secuencia durante 30 segundos. Dos veces con cada pie.

## EJERCICIO DE EQUILIBRIO 2 (NIVEL INTERMEDIO)

### PASO LATERAL CON EQUILIBRIO

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio dinámico mediante un balanceo lateral de cuerpo.

- Con dos cojines en el suelo, colocar un pie encima de cada uno, y abrir los brazos en cruz.
- Desde esta posición, trasladar el peso del cuerpo a una pierna, mientras la otra se flexiona elevando la rodilla a la altura de la cadera.



Equilibrio a un pie y elevación de rodilla, y dar un paso lateral



Mantener equilibrio tras paso lateral, y preparación para el siguiente

**Consideraciones:** Es muy importante la contracción abdominal y que la espalda esté lo más erguida posible. Cuidar que los cojines no puedan deslizarse.

**Realizar** 6 veces con cada pierna manteniendo el apoyo 3 segundos.



# NIVEL AVANZADO

## EJERCICIO DE EQUILIBRIO 1 (NIVEL AVANZADO)

PRESIONAR UN BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio pretende estimular la propiocepción de la planta del pie.

- Situarse de pie, y poner debajo de la planta del pie una pelota de tenis.
- Realizar una pequeña presión con la planta del pie en la pelota, y realizar pequeños movimientos circulares en ambos sentidos.



Círculos con el pie derecho



Círculos con el pie izquierdo

**Consideraciones:** Se aconseja realizar este ejercicio sin calzado.

**Realizar** 20 círculos con cada pie, 10 hacia dentro y 10 hacia fuera. Repetir 2 veces con 1 descanso de 30 segundos entre ellas.

## EJERCICIO DE EQUILIBRIO 2 (NIVEL AVANZADO)

### HACER LA CIGÜEÑA

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio pretende trabajar el equilibrio.

- Apoyarse en un pie y levantar la rodilla contraria.
- En esa posición, realizar los siguientes cambios posturales con los brazos de menor a mayor dificultad:



Abrir los brazos en cruz



Llevar los brazos al pecho



Inclinar el tronco hacia el lado de la pierna apoyada



Volver a abrir los brazos en cruz, cerrando los ojos

**Consideraciones:** Es importante que la persona mantenga la mirada clavada en un punto fijo que esté a la altura de sus ojos. Se aconseja realizar este ejercicio sin calzado.

**Realizar** toda la secuencia 1 vez con el pie derecho y otra con el pie izquierdo.



## EJERCICIO DE EQUILIBRIO 3 (NIVEL AVANZADO)

### ZANCADAS CON COJÍN

#### Objetivo y descripción:

Mantener la estabilidad en todo momento, con un apoyo firme (piernas), buena alineación corporal, y realizando una rotación del tronco.

- Situarse de pie sujetando con ambas manos un cojín o elemento similar delante del pecho.
- Dar una zancada hacia delante flexionando la rodilla, evitando que ésta sobrepase la punta del pie:



Dar un paso hacia delante



Flexionar la rodilla sin sobrepasar la punta del pie

- Durante la zancada se realiza una rotación del tronco hacia el lado de la pierna adelantada sujetando el cojín con ambas manos, manteniendo los hombros relajados y la espalda recta.



Girar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada



**Variante:** Utilizar otro elemento con más peso que el cojín, como una botella de agua de medio litro más o menos llena, una pesa, una pelota, etc.

**Consideraciones:** Se aconseja realizar este ejercicio en superficies no deslizantes.

**Realizar** toda la secuencia 10 veces con la pierna derecha y 10 veces con la izquierda.

## COORDINACIÓN

Área de Promoción de la Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Grupo de Investigación PAFS (Promoción de la Actividad Física para la Salud)

[www.grupopafs.com](http://www.grupopafs.com)

- Susana Aznar Laín (guion y vídeo)
- Christian López Rodríguez (guion y vídeo)
- Javier Ortega López (vídeo)

[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)



# ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

