

Incorporar ejercicios de equilibrio estático al calentamiento

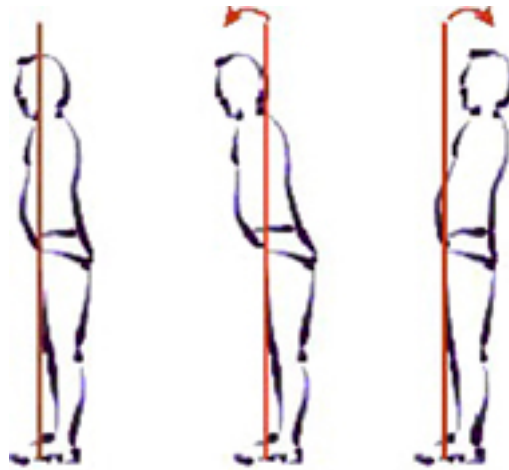
Incorporar ejercicios de equilibrio estático a los ejercicios de calentamiento previo a una tirada es muy recomendable. Los ejercicios de equilibrio estático son un conjunto de ejercicios que lo que pretenden es intentar prevenir y ayudar a controlar los síntomas de una crisis vertiginosa, ayudando a desarrollar fortaleza a los músculos relacionados con en el equilibrio del cuerpo. Con estos ejercicios se trabaja, sobretodo, el sistema músculo-esquelético: la marcha, la fuerza y la sensibilidad, la coordinación, etc...

Cada movimiento debe alcanzar el máximo recorrido en equilibrio

Mantenerse en cada punto 10 segundos y repetir 10 veces lentamente

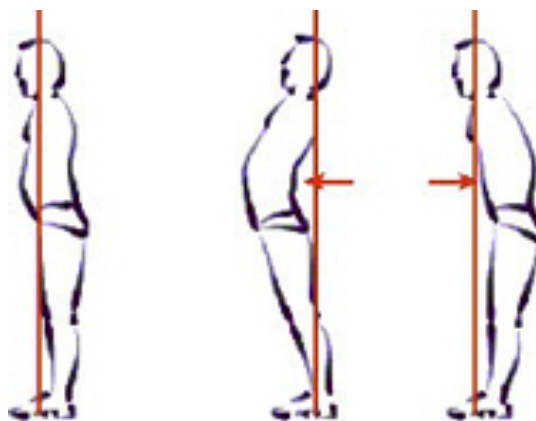
Puede repetirse con los ojos cerrados

Al principio puede realizarse con un leve apoyo de las manos para mantener el equilibrio

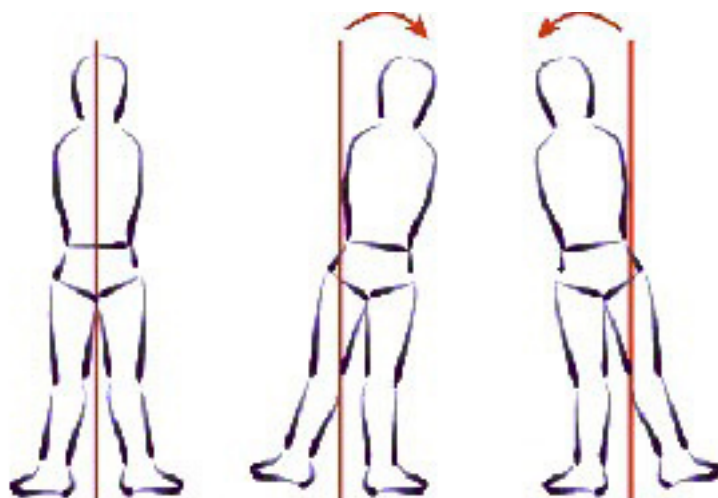


De pie. Tobillos separados 10 cm. Brazos a lo largo del cuerpo.

1. Inclinarse el cuerpo hacia delante y hacia atrás apoyando el peso en los dedos de los pies sin elevar los talones.
2. Llevar el abdomen hacia delante apretando los glúteos Llevar los glúteos hacia atrás apretando el abdomen
3. Inclinarse el cuerpo hacia la derecha o la izquierda, apoyando el peso en el pie del mismo



2. Llevar el abdomen hacia delante apretando los glúteos Llevar los glúteos hacia atrás apretando el abdomen



3. Inclinar el cuerpo hacia la derecha o la izquierda, apoyando el peso en el pie del mismo lado

Son ejercicios sencillos y fáciles de realizar que aportan un complemento beneficioso a nuestro entrenamiento.