

Acondicionamiento físico: Entrenamiento de Equilibrio

A partir del momento en que aprendiste a caminar, has dependido del equilibrio para mantenerte erguido.

El equilibrio se define como la habilidad de controlar la posición de tu cuerpo de manera segura.

El equilibrio te ayuda a pararte, caminar, correr, andar en bicicleta, subir o bajar escaleras, o moverte como lo haces... sin caerte.

El equilibrio es algo que puedes mejorar a cualquier edad. Teniendo mejor equilibrio puedes evitar caerte o lastimarte.

Es buena idea incorporar el entrenamiento de equilibrio en tu rutina de condición física en general. Y puedes empezar ahora, en donde estás.

Por ejemplo, prueba pararte en un pie. Nota cuánto tiempo puedes pararte en un pie, o trata de pararte en cada pie por 10 segundos. Al principio, tal vez necesites sostenerte en una silla o la pared para mantenerte estable.

Camina de talón a punta del pie alrededor de la oficina o casa.

O camina normalmente en línea recta.

Hay personas que usan yoga, tai-chi y qi gong para ejercitar su equilibrio.

Como con cualquier ejercicio, empieza lentamente.

Con el tiempo, podrás gradualmente hacer los ejercicios por más tiempo o hacer más repeticiones.

Cuando empieces, es importante que alguien esté contigo por si sientes que te vas a caer. Conforme progreses, quizá puedas hacer más ejercicios por tu cuenta.

Algo que tienes que considerar, conforme envejecen las personas, pierden fuerza muscular.

Esta pérdida de fuerza puede hacer que sean más propensas a caídas.

También, los reflejos empiezan a ser más lentos. Esto hace que sea más difícil recuperar el equilibrio si empiezan a caerse. Por lo que es importante incluir ejercicios de equilibrio de por vida.

No importa lo que te mueva, mantener tu equilibrio ayuda a pararte con seguridad.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips®

Acondicionamiento físico: Entrenamiento de Equilibrio

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

