

# Cómo Hacer Ejercicio de Equilibrio con una Sola Pierna

Los ejercicios de equilibrio con una sola pierna ayudan a mejorar el equilibrio.

También fortalecen los músculos que soportan las rodillas.

Así es como se hacen.

Párate cerca de una silla, la pared... o debajo del marco de una puerta.

Levanta una pierna del suelo, doblándola ligeramente hacia atrás.

Si no te sientes seguro, usa una mano para detenerte de la silla, pared o marco de la puerta.

Mantén derecha la rodilla de la pierna que está parada.

Trata de mantener el equilibrio 30 segundos.

Después descansa hasta 10 segundos, si lo necesitas.

Repite el ejercicio de 6 a 8 veces, luego cambia de pierna.

Cuando logres mantener el equilibrio 30 segundos con una pierna con los ojos abiertos, prueba hacerlo con los ojos cerrados.

Y luego, si puedes hacer el ejercicio con facilidad con los ojos cerrados 30 segundos, puedes probar hacerlo mientras te paras en una almohada si te sientes seguro.

Puedes anticipar tener algo de molestia...pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.