

¿Andas poco porque tienes miedo de caerte? ¡Mejora tu estabilidad con solo 4 ejercicios!

TIP: Si lo necesitas puedes apoyar tus manos en algún objeto 😊

1

De pie, intenta mantener el peso sobre un solo pie durante 10-15 segundos. Luego, cambia de pie. Realiza 3 repeticiones por pierna.

2

Con tu cuerpo mirando al frente da pasos hacia un lado y luego regresa al punto inicial. Realiza entre 5 y 10 pasos cada vez.



3

De pie, con los pies a la altura de los hombros, levanta los talones lentamente, mantén 5 segundos y baja. Repite 10 veces.

4

De pie, marcha levantando las rodillas alternadamente como si caminaras en el lugar durante 1-2 minutos.