

ESTIMULACIÓN DEL CORE STABILITY Y EQUILIBRIO

Primero de todo vamos a despertar y llamar a nuestra propiocepción. Tomar consciencia de nuestro cuerpo, dónde y cómo está, hasta donde llega nuestro cuerpo. A sentirlo y disfrutar de él.

Coge una pelota, si tienes de las de pilates genial, si no, lo que tengas por casa, una pelota, cojín, un edredón doblado... algo grandecillo.

- Vamos a ponerlo en la espalda y contra la pared bajamos haciendo una sentadilla que nos toque la espalda del cuello a la cadera. (5 veces). Apretando y notando todos tus músculos.
- Ahora de frente vamos a apretar la “pelota” contra la pared y subimos hacia el techo y bajamos a la cadera, apretando y notando la tensión en todo el cuerpo. Para mayor estabilidad pon un pie delante del otro, mantente estable y aprieta!!
- Ahora pide a alguien que coja la pelota y tire de ella, tú no te dejes tira fuerte!!
- Siéntate en una silla con un cojín, toalla... de manera que estés un poco inestable. Sigue los ejercicios:
 - Brazos en cruz.
 - Brazo derecho al techo izquierdo se queda en cruz.
 - Brazo derecho en cruz brazo izquierdo arriba.
 - Los dos brazos arriba
 - Desde los brazos en cruz lleva el derecho hacia delante y el izquierdo atrás girando el tronco.
 - Levanta una rodilla y descansa
 - Levanta la otra rodilla y descansa.
 - Levanta una rodilla y el brazo contrario
 - Echamos el peso hacia un lado y antes de perder el equilibrio nos ponemos rectos, tirando de tronco!
 - Echamos el cuerpo hacia delante y cuando parece que nos caemos tiramos del tronco hacia atrás con los brazos en cruz.
- Ahora de pie:

Graduamos la dificultad según nos sintamos seguros... poco a poco. Ojos abiertos y si quieres más difícil con los ojos cerrados, más trabajará el cuerpo.

Nos ponemos al lado de una pared, mesa, barandilla...

Desde una postura estable, pierna derecha estirada la llevamos hacia delante y al centro, luego para atrás y al centro.

Cambiamos de pierna.

Levantamos una rodilla y brazo contrario. Y alternamos.

Subimos 1 pie al tobillo y brazos en cruz, subimos un brazo al techo manteniendo la postura y luego el otro.