

Cómo mejorar el equilibrio

¿Alguna vez has visto a una gimnasta olímpica en una viga de equilibrio? Todos esos saltos, volteretas y giros son posibles debido a que tiene un equilibrio espectacular. Sin embargo, el buen equilibrio no es útil únicamente si eres un atleta olímpico. De hecho, puede ayudar a evitar caídas y accidentes. La buena noticia es que puedes mejorar el equilibrio con el tiempo mediante ejercicios y actividades específicos. A continuación, hemos reunido una lista de distintas actividades que puedes probar para incrementar el equilibrio.

Método 1

Haz cambios básicos de peso.



1

Los cambios de peso constituyen un excelente ejercicio de equilibrio para principiantes. Párate con los pies separados a alrededor de la altura de las caderas y el peso distribuido equitativamente sobre ambas piernas. Luego, cambia el peso con suavidad al lado derecho y levanta el pie

izquierdo de forma que esté apenas encima del suelo. Sostén la posición por tanto tiempo como puedas y luego regresa a la posición inicial y repite el movimiento con la otra pierna.

- Haz el intento de trabajar hasta llegar a sostenerlo por 30 segundos en cada lado.

Método 2

Practica caminar de lado.

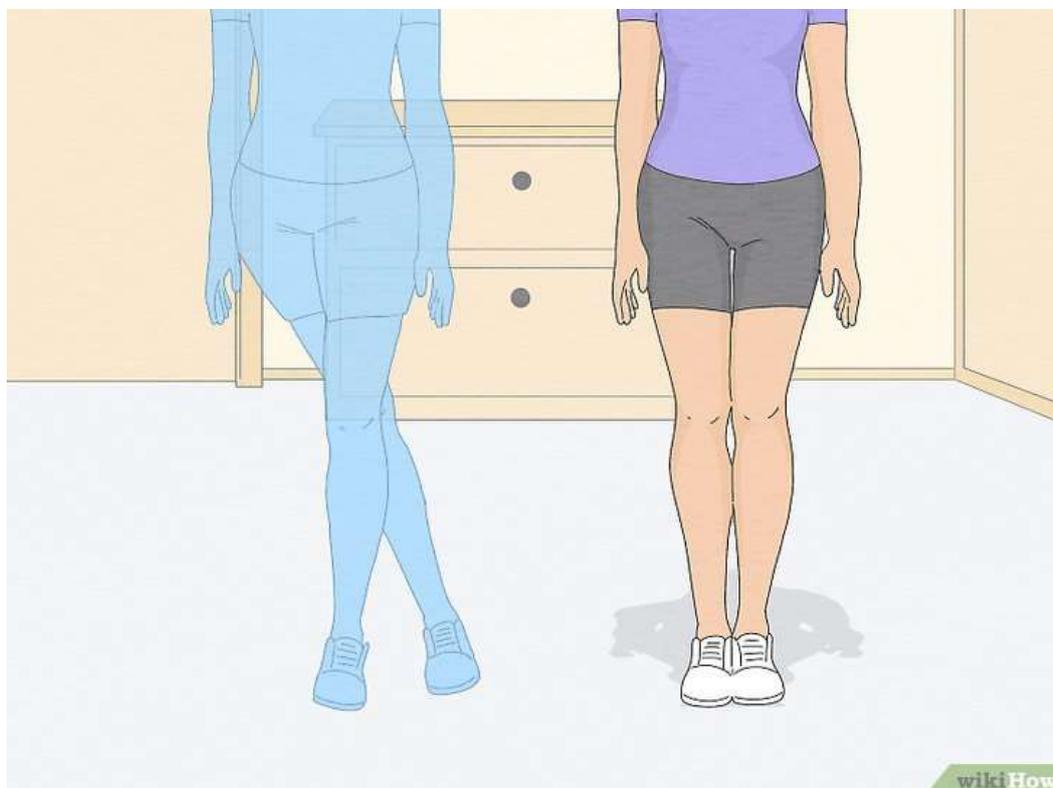


1

Caminar de lado con movimientos controlados puede ayudarte con el equilibrio. Párate derecho con los pies juntos y las rodillas un poco flexionadas. Da un paso hacia un lado con lentitud (ya sea a la derecha o a la izquierda) moviendo primero un pie a un lado. Luego, mueve el otro pie para juntarlo con el otro. Da 10 pasos en una dirección y luego da 10 pasos de regreso.

- Haz el intento de no bajar las caderas al caminar

Prueba con caminar haciendo el *grapevine*.



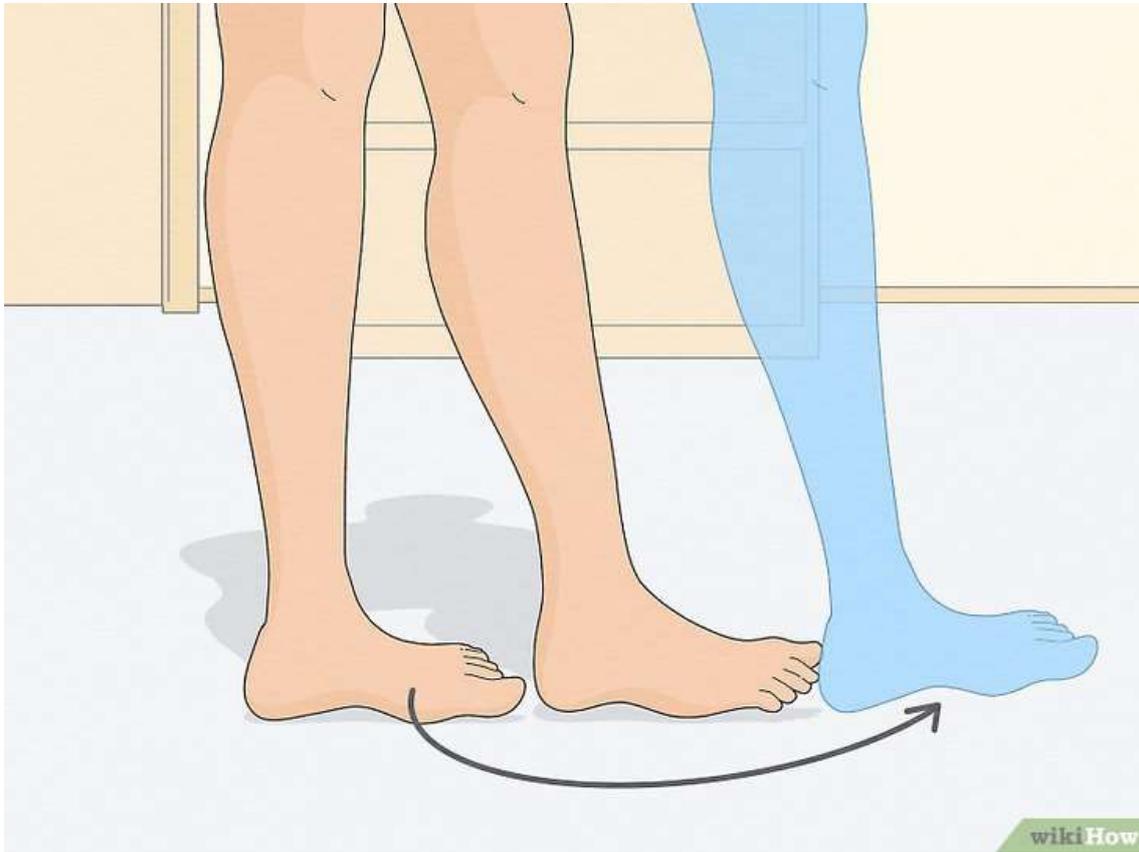
1

Caminar haciendo el *grapevine* es similar a caminar de lado pero es un poco más desafiante. Párate con los pies juntos y cruza el pie derecho sobre el izquierdo. Luego, junta el pie izquierdo con el otro de forma que regreses a la posición inicial. Desplázate de un extremo a otro de la habitación en una dirección y luego regresa en la dirección opuesta, cruzando un pie sobre el otro para desafiar tu equilibrio.

Apunta a 5 pasos cruzados por lado.

- De ser necesario, puedes apoyar los dedos contra una pared para ayudarte con la estabilidad.

Haz caminatas de talón a punta.



1

Por algo este ejercicio se utiliza en las pruebas de sobriedad en el campo. Para realizar las caminatas de talón a punta, se necesita bastante equilibrio y control. Empieza parándote derecho y colocando el talón derecho en el suelo de forma que quede directamente frente al dedo gordo del pie izquierdo. Da un paso adelante con cuidado y coloca el talón izquierdo frente al dedo gordo del pie derecho. Apunta a dar 5 pasos y apoya los dedos contra una pared si necesitas ayuda con la estabilidad.

- Conforme vayas mejorando, haz el intento de separarte de la pared.

Párate sobre una pierna.

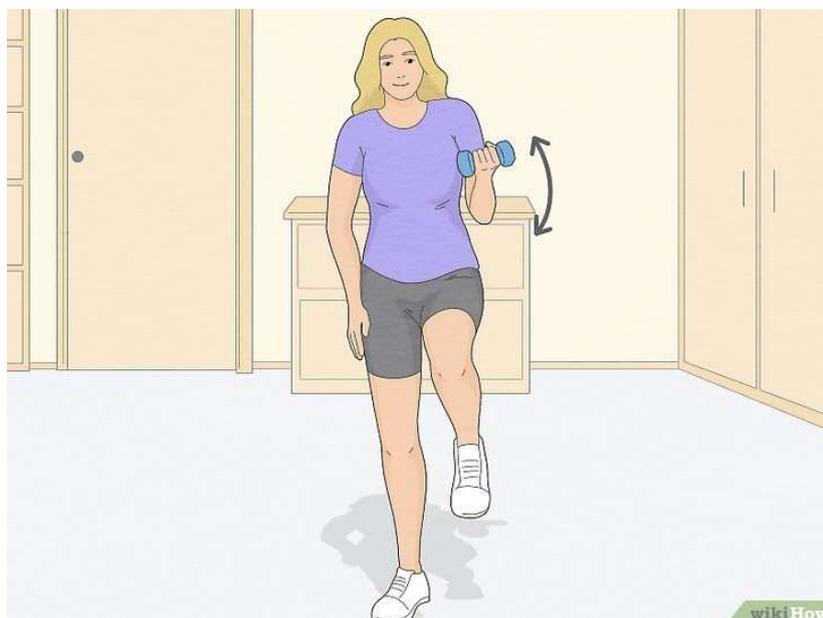


1

Una forma fácil de mejorar el equilibrio es pararte sobre una pierna, y puedes hacerlo en cualquier lugar. Levanta una pierna y sostén la posición por 30 segundos. Luego, repítelo con la otra pierna. Haz el intento de pararte sobre una pierna mientras haces cosas como lavar los platos, cepillarte los dientes, ver televisión o cualquier otra actividad diaria en la que estés de pie inmóvil.

- Puedes hacer que esto sea más desafiante si cierras los ojos. Asegúrate de pararte junto a una pared por si acaso pierdas el equilibrio y debas sostenerte.

Haz un ejercicio de equilibrio con mancuernas.

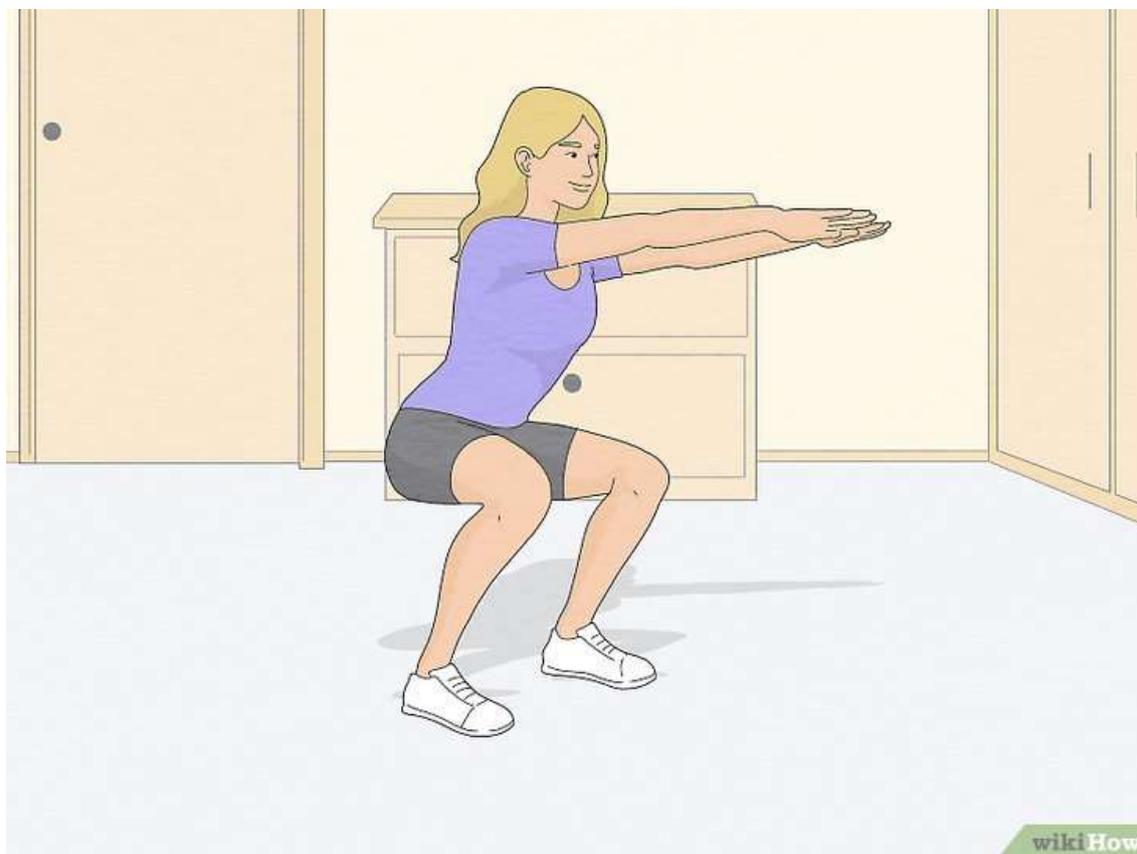


1

Las mancuernas pueden hacer que sea más desafiante (y eficaz) pararte sobre una pierna. Párate con los pies separados a alrededor de la altura de las caderas y el peso distribuido equitativamente de forma que tengas estabilidad. Toma una mancuerna con la mano izquierda y sostenla de forma que la palma mire hacia arriba y el codo esté flexionado en un ángulo de 90 grados. Levanta la pierna derecha del suelo y flexiónala hacia atrás por la rodilla. Sostén la posición por tanto tiempo como puedas y regresa a la posición inicial. Luego, cambia la mancuerna de mano y repite el movimiento del otro lado.

- Empieza por un peso relativamente liviano. Estará bien algo entre 2,5 y 4,5 kg (5 a 10 libras). Puedes trabajar hasta llegar a pesos mayores con el tiempo.
- Apunta a alrededor de 30 segundos por lado.
- Si quieres que sea aún más desafiante, haz el intento de equilibrarte sobre la pierna opuesta al peso. Por ejemplo, podrías sujetar la mancuerna con la mano izquierda y levantar la pierna izquierda de forma que te equilibres sobre la pierna derecha.

Haz sentadillas.



1

Puedes ayudar con el equilibrio si desarrollas los glúteos, los cuádriceps y los músculos isquiotibiales. Las piernas fuertes pueden ayudar a mejorar el equilibrio y evitar las caídas. Las sentadillas constituyen una forma muy eficaz y muy simple de fortalecer las piernas. Ponte de pie con los pies separados a alrededor de la altura de las caderas, flexiona las rodillas y caderas, y baja con lentitud como si fueras a sentarte en una silla detrás de ti. Mantén los brazos extendidos frente a ti y la espalda recta. Cuando los muslos estén en paralelo al suelo, vuelve a ponerte de pie. Esta constituye una repetición.

- Apunta a 3 tandas de 10 repeticiones y descansa por 1 minuto entre cada tanda.

Intenta equilibrarte sobre un tablero tambaleante.



1

Una excelente forma de trabajar en el equilibrio es usar el tablero tambaleante en el gimnasio. Un tablero tambaleante es un equipo de gimnasio que te brinda una superficie inestable para practicar el equilibrio. Ponte de pie sobre el tablero con los pies separados a la altura de los hombros. Mécete con cuidado hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado durante un minuto a la vez. Si necesitas apoyarte, sujétate de una silla o un objeto estable.

- Haz el intento de trabajar hasta llegar a 2 minutos a la vez.
- Podrías comprarte tu propio tablero tambaleante para practicar equilibrarte sobre él en casa.

Practica el tai chi.



1

El tai chi de verdad puede ayudarte a mejorar el equilibrio. El tai chi es una práctica china antigua de movimiento que se ha descrito como "meditación en movimiento". Utiliza una serie de movimientos y posturas que desafían y mejoran el equilibrio. Busca en línea clases de tai chi a las que puedas unirte en tu localidad. Asimismo, puedes usar videos o libros para practicar por tu cuenta.

- Si trabajas con un instructor en una clase grupal, esto puede ayudar a asegurar que realices las técnicas de la forma correcta.

Toma clases de baile.



1

Bailar constituye una forma divertida de mejorar el equilibrio y realizar una excelente rutina de ejercicios. Las investigaciones han demostrado que los bailarines de ballet utilizan más grupos musculares para mantener el equilibrio, incluso cuando solo caminan de un extremo a otro de una habitación. El entrenamiento para la danza puede fortalecer la capacidad del sistema nervioso para coordinar los músculos y mejorar el equilibrio. Busca algunas clases de baile en tu localidad en las que puedas inscribirte. Aprenderás algunos pasos sofisticados nuevos y fortalecerás los músculos del equilibrio.

- ¡No es necesario que hagas ballet! Puedes probar con otros estilos de danza (por ejemplo, el hip hop o la salsa).

Incorpora ejercicios de equilibrio a tu rutina diaria.



1

La mejor forma de ver resultados es que hagas ejercicios de equilibrio de manera constante. No se necesita mucho equipo sofisticado. De hecho, no se necesita ningún equipo del todo. Haz el intento de buscar formas de añadir ejercicios de equilibrio a tu vida cotidiana. Prueba con pararte sobre una pierna, caminar de lado a través de una habitación o realizar unas cuantas sentadillas antes de regresar a lo que estabas haciendo. Mientras más practiques mejorar el equilibrio, este mejorará más.

Duerme como mínimo 7 horas al día.



1

El cansancio de hecho puede empeorar el equilibrio. Las investigaciones demuestran que la falta de sueño tiene una relación directa con las caídas accidentales. Debes tener como mínimo 7 horas de un sueño reparador todas las noches para mantener la mente aguda y el cuerpo descansado.

Consejos

Prueba con actividades nuevas para las que se necesite equilibrio (por ejemplo, las artes marciales, el yoga o el baile) para mejorar el equilibrio y divertirse al mismo tiempo.

Advertencias

Si tus problemas de equilibrio se deben a una lesión o una enfermedad, conversa con tu doctor en cuanto a los ejercicios y actividades que sean seguros para ti.