



## One Leg Standing Eyes Open/Eyes Closed

Con los ojos abiertos, párese sobre una pierna y mantenga esa posición todo el tiempo que pueda. Si no necesita ayuda externa para mantener el equilibrio en 10 segundos, avance a una pierna de pie con los ojos cerrados.

NOTA: Tenga a mano algún tipo de dispositivo de asistencia o una silla de ser necesario.

Repita 2 minutos por 2.

Repetir 2 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 2 Conjuntos



## Forefoot loading

Comience a pararse sobre una pierna con el dedo gordo en el aire. Manteniendo el dedo gordo del pie en el aire, mueva el peso hacia adelante sobre la parte anterior del pie, pero mantenga el talón en el suelo.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos



## Passe on Releve

Mientras está de pie, coloque los dedos de los pies opuestos en la pierna de apoyo, levántese sobre los dedos de los pies y mantenga el equilibrio.

Repita para el otro lado.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 2 Conjuntos



### single leg stance heel raise knee bent

Equilibrio sobre una pierna con el talón levantado y la rodilla ligeramente flexionada. Progrese a los ojos cerrados una vez que pueda realizar 30 segundos con los ojos abiertos.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos



### Star Excursion

De pie sobre una pierna, asegúrese de que la rodilla no cruce la línea media de su cuerpo y no pase los dedos de los pies. En cada dirección (hacia un lado, detrás de usted hacia un lado y frente a usted) deslice su pie una pulgada del suelo sin tocarlo y golpee suavemente hasta donde pueda llegar. Repetir.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos



### Dead Lift Reach (Dynamic Standing Balance)

Empiece por pararse sobre una pierna. Inclínese lentamente hacia adelante y estírese hacia el suelo. Trate de mantener el equilibrio mientras se inclina lentamente hacia adelante para tocar un objeto en el piso. Mantenga algo resistente cerca para agarrar si pierde el equilibrio.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos