

Programa de EJERCICIOS de MARCHA y EQUILIBRIO



1
De pie, con las piernas separadas, inicie un balanceo hacia adelante y hacia atrás.



2
En la misma posición, cambie el balanceo hacia los lados.



3
Marche en un mismo lugar.



4
De pie, levante la rodilla, marque el paso apoyando el talón y regrese a la posición inicial.



5
Camine de lado.



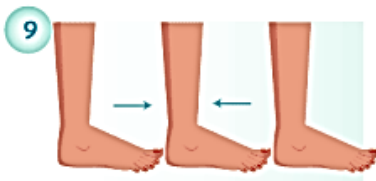
6
Camine hacia atrás



7
Camine de puntas.



8
Levántese y siéntese en una silla.



9
Camine colocando el talón del pie de adelante pegado a la punta de atrás.

NOTAS:
