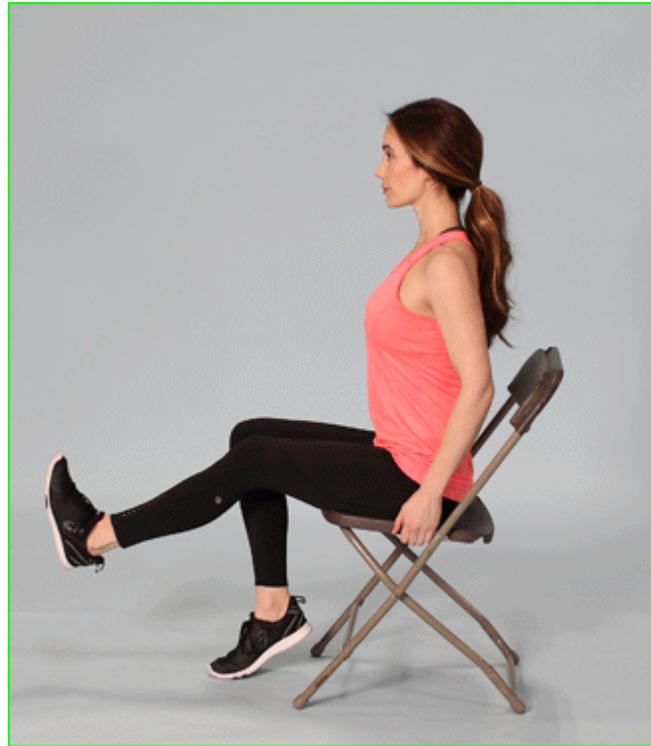


1. Caminar de talón a punta del pie

- Extiende los brazos a los lados, paralelos al suelo.
- Usa tiza o una cuerda para trazar una línea que puedas seguir.
- Camina en línea recta, apoyando la parte trasera del talón contra la punta del pie contrario.
- Muévete despacio y con control.
- Continúa de 5 a 20 pasos.



2. Elevación de piernas en silla

- Para aumentar la dificultad, este ejercicio se puede realizar con una pesa de tobillo.
- Siéntate en una silla con la columna recta y ambos pies directamente debajo de las rodillas.
- Estira lentamente la pierna izquierda, manteniéndola levantada durante unos segundos.
- Bájala y repite con la pierna derecha.
- Realiza de 1 a 3 series de 10 a 20 repeticiones.



3. Balancea el cuerpo

- Párate con los pies separados a la anchura de las caderas.
- Presiona el peso sobre ambos pies con firmeza y uniformidad.
- Cede el peso al pie izquierdo y levanta el derecho.
- Mantén la posición hasta 30 segundos.
- Baja lentamente el pie izquierdo al suelo y repite con el otro lado.



4. Postura de flamingo

- Ponte de pie sobre la pierna izquierda con la pierna derecha levantada.
- Usa una silla o una pared como apoyo mientras estiras la pierna derecha hacia adelante.
- Mantén una buena postura manteniendo la columna, el cuello y la cabeza alineados.
- Para aumentar la dificultad, extiende la mano para alcanzar el pie derecho.
- Mantén la posición hasta 15 segundos.
- Luego, haz el ejercicio del lado opuesto.