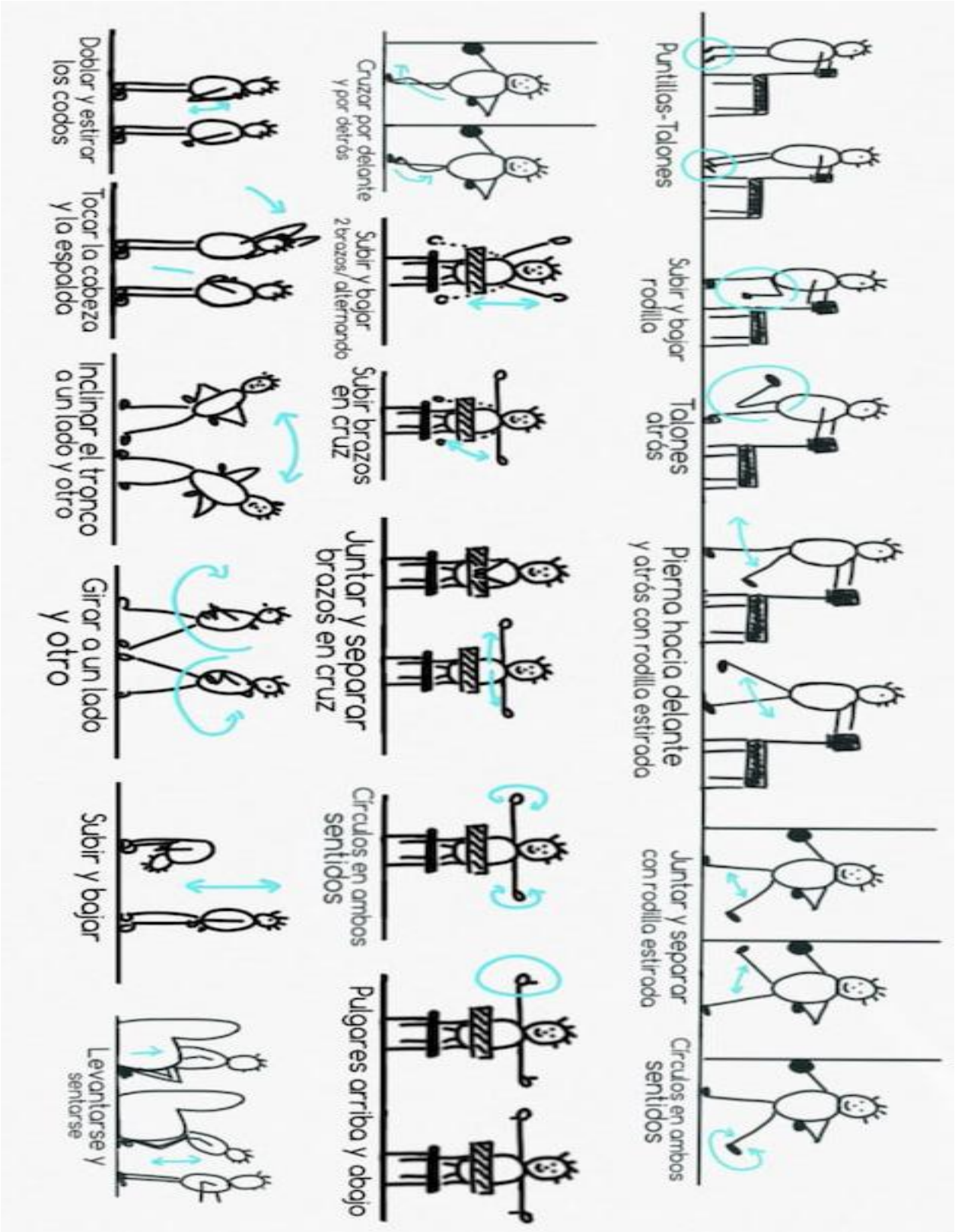
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN

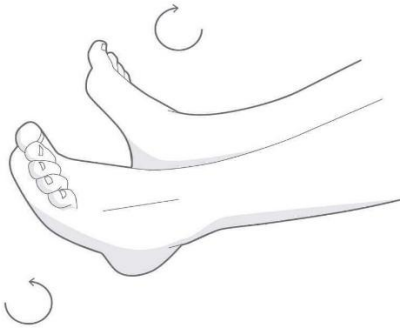


Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Castilla-La Mancha
DIPUTACIÓN DE ALBACETE

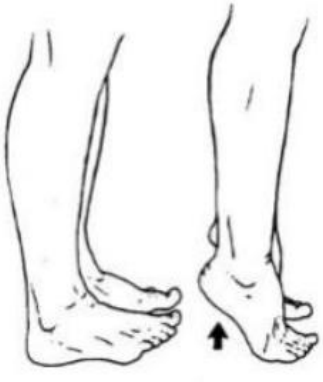
EJERCICIOS SENTADOS:

EJERCICIO 1: Estirar la pierna y aguantar 10 segundos.

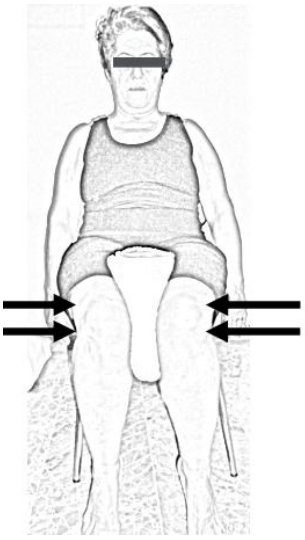
EJERCICIO 2: Con la pierna estirada realizamos círculos con los pies.



EJERCICIO 3: Puntillas y talones. Lo podéis realizar sentada o de pie.



EJERCICIO 4: Sentada, colocamos un cojín entre las piernas y realizamos presión durante unos 7 segundos.



EJERCICIO 5: sentado, con la rodilla flexionada, elevar pierna