

ESTABILIZACIÓN - PROPIOCEPCIÓN **(TRONCO)**

Inner-Unit

Decúbito supino

- Contraer los **esfínteres** (impedir la micción)
- Entrar el **vientre**
(acercar el ombligo a la columna vertebral)
- **Respirar** normal
(conservando las contracciones)
- **Aguantar > 10s**



De pie sobre una pierna

- Mismas contracciones,
con oscilación de una pierna

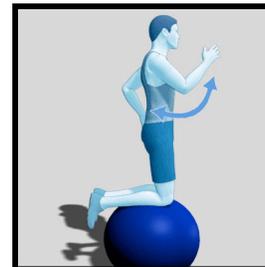


No mover ni la espalda ni la cadera
No empujar bajo los dedos
No hinchar el pecho (tórax)

Propiocepción

Sentado + sobre las **rodillas + de pie** sobre el balón

- Contraer los esfínteres +
entrar el ombligo + respirar
normal
- **Oscilaciones** del brazo
como en la carrera
- **Aguantar el equilibrio > 10s**



Ponerse al límite del desequilibrio siendo
capaces de aguantar más de 10 segundos sin
hacer grandes movimientos de estabilización.

Tiempo : _____ 1x/día 2x/día 3x/día

