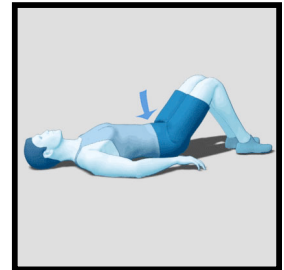


## **ESTABILIZACIÓN - PROPIOCEPCIÓN** **(TRONCO)**

### **Inner-Unit**

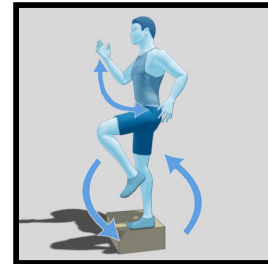
#### **Decúbito supino**

- 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

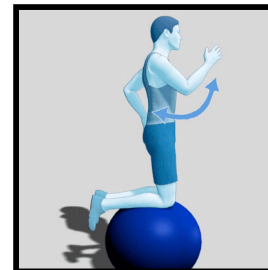
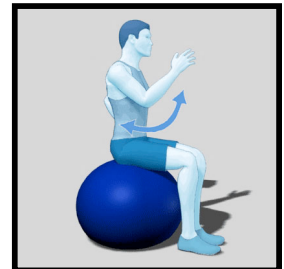


No mover ni la espalda ni la cadera  
No empujar bajo los dedos  
No hinchar el pecho (tórax)

### **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

