

---

## ¿como entrenar el equilibrio?

Publicado por periquito - 24-12-2007 19:57:46

---

¡Hola a todos!

¿Que tal?. Ya consigo andar con las manos, pero me resulta imposible mantener el equilibrio de forma estática apoyado sobre ellas. ¿Hay algun truco para conseguir entrenar esta habilidad?

Saludos! :)

=====

## Re: ¿como entrenar el equilibrio?

Publicado por dani - 24-12-2007 20:50:11

---

He encontrado esta información, espero q t sirva d algo:

Consejo, empezar como el pino olimpico, de cuclillas y subir las piernas estiradas y rectas hacia el techo (hazte a la idea de que quedan como una barra techo-suelo).

La espalda ha de estar totalmente recta y la cabeza mirando al lado en que apoyabas los pies al comenzar el movimiento. La posicion de los brazos es fundamental.

Has de "encajar" los hombros que es como tradicionalmente se dice a la posicion en que te sostienen, estando relajado (una tension algo pasiva en la que descansas casi sin hacer fuerza).

La separacion de los brazos poco mayor que la anchura de los hombros, brazos semi flexionados para empezar y ya iras estirandolos con el tiempo.

Los dedos de las manos siempre hacia adelante, y bien separados entre sí (manos bien abiertas para obtener mayor apoyo).

Ejercicios de control de bananeira, los hay muy variados. Lo mejor es comenzar un poco separado y de cara a la pared para apoyarte en la misma cuando pierdas el equilibrio, si entrenas con pareja, el compañero tendria el papel de sustentar tu equilibrio en caso de que lo pierdas.

Luego puedes practicar abriendo las piernas de diversas formas, luego bajandolas...

Ya contarás a ver si ha servido d algo! jejeje

AXÉ

=====

## Re: ¿como entrenar el equilibrio?

Publicado por periquito - 24-12-2007 21:56:26

---

pues empezaré a practicar esta tarde. muchas gracias y Feliz Navidad!! ;)

=====

## Re: ¿como entrenar el equilibrio?

Publicado por periquito - 26-12-2007 08:41:22

---

hola! pues esta tarde he estado practicando, y no se si habrá sido por la comida de Navidad o que leches, pero me ha entrado un mareo y unas nauseas de flipar :s

lo seguiré intentando.

Saludos!

=====

## Re: ¿como entrenar el equilibrio?

Publicado por dani - 27-12-2007 14:25:32

---

---

No pasa na, poco a poco, y recuerda q antes d correr hay q saber andar, es algo q nos pasa a muchos. Você não parar de treinar!!

AXÉ

=====