

TABLA DE TOBILLO

1. Mantener el equilibrio con una sola pierna apoyada en el suelo (a la **pata coja**).
2. Igual que el primero pero a la vez nos pondremos de puntillas.
3. Igual que los anteriores pero con una **pelota de tenis** debajo del pie también a la pata coja.

**Recuerden que hay que seguir la progresión antes explicada. Cuando se controlen bien estos tres ejercicios subiremos de nivel.*

- 4-5-6. El cuarto, quinto y sexto ejercicio consistirá en saltar desde un escalón al suelo intentando mantener el equilibrio y realizar los dos primeros ejercicios antes explicados, cada uno con su progresión.

Para los siguientes ejercicios necesitaremos un fitball (estos balones grandes que se utilizan en pilates) y con estos entrenaremos el equilibrio en general.

1. Consiste en mantenerse sentado encima del balón, una vez cojamos el equilibrio (lo cual es muy fácil) despegaremos los pies del suelo e intentaremos no caernos (en este ejercicio nos ayudaremos de los brazos para controlar la posición, cuando ya esté el ejercicio controlado pegaremos los brazos al cuerpo).
2. Nos acostaremos en el balón intentando mantener la posición de un paracaidista en caída libre, que es con los brazos y piernas estiradas y ligeramente abiertas.
3. Mantenernos de rodillas encima del balón. Subiremos este ejercicio en dificultad a medida que nos coloquemos con las rodillas más cerradas y el cuerpo más erguido.