



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## **Corporalidad: ejercicios**

### **Ejercicio de equilibrio:**

Extiende un brazo hacia adelante. Levanta pierna contraria flexionada y tómalala con el brazo. Haz equilibrio y mantén el equilibrio un momento.

Cambia de brazo y de pierna.

Después repito el ejercicio con los ojos cerrados. Constata el estado de tu equilibrio. Si lo haces con frecuencia podremos mejorar el equilibrio de tu cuerpo.

### **Ejercicio de Reacción: (de a dos)**

Se toma por válido que las reacciones parecen disminuir con la edad, sin embargo es un proceso que podemos revertir con un poco de práctica.

Ponte de pie, con el brazo extendido, pulgar e índice en forma de pinza abierta, un compañero sostiene una regla de 30 cm. En posición vertical 2,5 cm por encima de tus dedos en pinza y la deja caer sin previo aviso.

Repítelo cinco veces y fíjate a que altura de la regla logras detenerla.

Practicado con regularidad, mejora nuestros reflejos y reacciones.

**Mónica**