

# INCLINACIÓN Y GIRO DE CABEZA ESCALONADO



1. Párese al lado de la pared, la mesa, o una silla estable (sin ruedas). apóyese con una mano.
2. Coloque sus pies uno al lado del otro con un pie ligeramente delante del otro, como si fuera a dar un paso.
3. Manténgase quieto con los ojos ABIERTOS.
4. Mueva lentamente la cabeza y los ojos hacia el techo. Pause. Regrese al centro.
5. Mueva lentamente la cabeza y los ojos hacia el suelo. Pause. Regrese al centro.
6. Mueva lentamente la cabeza y los ojos hacia la izquierda. Pause. Regrese al centro. Repita hacia la derecha.
7. Repita por 20-30 segundos o 10 veces en cada dirección.

## BUENO PARA

Caminar en las tiendas  
Vértigo  
Cruzar la calle  
Girar si alguien le llama  
Hacer multitarea

## REPITA

2-3 veces al día

## RECOMENDACIONES

- Use zapatos de deporte con suelas de goma
- Mueva los ojos y la cabeza a la misma vez
- No bloquee las rodillas
- Elija un punto central cuando mire al centro
- Párese derecho
- ¡Contraiga el estómago y recuerde respirar!

## LISTO PARA MÁS?

Muévase más rápido

Cierre los ojos

Si está estable, levante la mano apoyada pero manténgala cerca de su punto de apoyo