

RESUMEN

La presente invención corresponde a una tabla de ejercicios con tres grados de libertad destinada a ejercicios de equilibrio y coordinación motora en nivel
5 intermedio-avanzado que puede ser utilizada en diversas aplicaciones, desde procesos de rehabilitación hasta el entrenamiento deportivo avanzado. Esta tabla de ejercicios se compone de una base rígida que sirve como plataforma de apoyo y un sistema de guía tubular con topes para controlar los movimientos laterales, sobre el cual se desliza un rodillo cónico que permite una amplia gama de movimientos,
10 incluyendo desplazamientos longitudinales, oscilaciones basculantes y giros de hasta 360°. Además, sobre la superficie rígida se encuentran dos discos giratorios que permiten el movimiento independiente, agregando un desafío adicional. Adicionalmente, la tabla incorpora un sistema de frenado en los discos para ajustar la dificultad de los ejercicios.