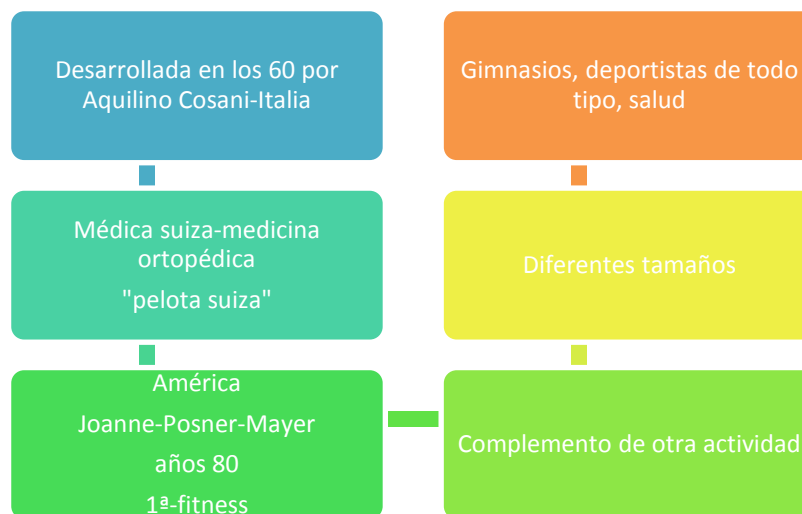




## Sesión de Fitball

### Breve historia



Existen numerosos beneficios de incorporar ejercicios con pelotas en tu entrenamiento.

- Poco equipamiento.
- Barato.
- Variedad de ejercicios.
- Material inestable.
- Sin necesidad de gran espacio.
- Transportable.

### **Nota. ¿Qué es el CORE?**

El *core* o núcleo es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Lo componen los oblicuos, recto abdominal, suelo pélvico, el diafragma, el multifidus y el músculo más importante de todos: el músculo transversal abdominal. Sería **algo así como el corset de nuestro cuerpo que, entre otras funciones, protege los órganos.**

Sin embargo, el mayor beneficio de entrenar utilizando este material es que es muy efectivo para trabajar los **músculos principales**, aquellos músculos que son esenciales para la **estabilidad** y la **buena postura (CORE)**, pero que son muchas veces pasados por alto cuando se realizan ejercicios con equipamiento de posiciones fijas, como sucede en los gimnasios.


### ATENCIÓN

- Focalizar la atención en la respiración. Ser consciente del propio proceso de respiración es esencial para obtener buenos resultados al entrenar con ejercicios con pelotas.
- Utilizar el Tamaño Correcto de Pelota y de Presión de Aire.
- Sirve como apoyo inestable, lo cual suma intensidad a los movimientos al requerir de la activación de músculos posturales como los situados en la zona media para mantener la postura.
- Realizar los movimientos de forma lenta y segura para evitar posibles lesiones.

A continuación encontraréis algunos ejercicios de los principales grupos musculares.

Nombre	Explicación	Musculatura implicada	Imagen
Flexiones de brazos	Con los brazos extendidos apoyados sobre el fitball realizar una flexo-extensión de brazos manteniendo la columna recta y los pies estirados en el suelo	Pectoral, deltoides, trapecio, musculo erector de la espalda, abdomen, lumbares, serrato, bíceps, tríceps.	
Aducción de brazos	Sentados con la espalda apoyada y el balón entre los brazos realizaremos una presión sobre el fitball y a continuación lo soltaremos progresivamente.	Pectoral, bíceps, abdomen, lumbares, trapecios,	
El puente	Tumbado sobre los omóplatos contra la pelota, los brazos en cruz en el pecho y los pies apoyados en el suelo realizaremos elevaciones de caderas manteniendo la tensión y la curvatura natural de la espalda.	Abdomen, lumbares, dorsales, serrato, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gastronemios,	
Bird dog	Tumbados sobre el fitball realizar una extensión de caderas de una pierna a la vez que realizamos una extensión del brazo contrario	Abdomen, psoas iliaco, aductores, lumbares, dorsales, glúteos, isquiotibiales, trapecios, deltoides,	
Flexiones Abdominales con Pelota (Sit-Ups)	Tumbados apoyando las lumbares sobre el fitball realizar una flexo-extensión de cadera no más de 30° manteniendo la tensión abdominal en todo momento y controlando la respiración.	Abdomen, lumbares	
Plancha frontal	Con los codos apoyados sobre el fitball mantener la alineación de la espalda y los pies estirados apoyados en el suelo.	Abdomen, lumbares, deltoides, trapecio, musculo erector de la columna, glúteos, isquiotibiales, gastronemios	



<p><b>Sentadillas</b></p>	<p>En cuclillas presionando la espalda contra el fitball y ésta contra la pared. Realizar flexo-extensiones de rodillas a 90 grados y manos tras las orejas.</p>	<p>Abdomen, psoas iliaco, aductores, lumbares, cuádriceps, isquiotibiales, gastronemios</p>	
<p><b>Curl de piernas invertido</b></p>	<p>Tumbado boca arriba con los pies sobre la pelota y las escapuladas en el suelo. Realizar flexo extensiones de rodillas manteniendo la curvatura natural de la espalda.</p>	<p>Abdomen, psoas iliaco, aductores, lumbares, dorsales, trapecio, musculo erector de la columna, cuádriceps, isquiotibiales, gastronemios,</p>	