Ejercicios con pelota

Elaborado por: L.T.F. Jovanna Shantral Cruz Yáñez Centro Nacional Modelo de Atención, Integración y Capacitación para el Desarrollo Comunitario Tlazocihualpilli

Fitball

Una actividad considerada suave pero que ayuda a entrenar el cuerpo de forma completa, utilizada frecuentemente como método de tonificación y fortalecimiento muscular.



Crunch de abdomen

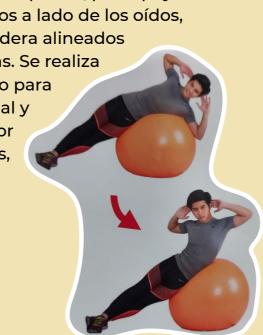
Espalda sobre la pelota, pies apoyados en el suelo, manos a lado de los oídos, columna y cadera alineados con las

rodillas. Se realiza el movimiento para una abdominal y se sostiene por tres segundos, de diez a 12 repeticiones.



Crunch de oblicuos

Espalda sobre la pelota, pies apoyados en el suelo, manos a lado de los oídos, columna y cadera alineados con las rodillas. Se realiza el movimiento para una abdominal y se sostiene por tres segundos, de diez a 12



Elevación lateral de pierna

Recostada o recostado de lado sobre la pelota con el apoyo de la rodilla en el suelo y abrazando a ésta. Realizar la elevación de pierna manteniendo la espalda alineada y regresando a la posición

inicial lentamente, hacer de 12 a 15 repeticiones.



Extensión de espalda

Acostada o acostado boca abajo sobre la pelota, con el apoyo de las puntas de los pies en el piso y las manos a un lado de los oídos con los codos

abiertos, realizar la elevación de la espalda hasta despegar el pecho de la pelota y regresar a la posición inicial lentamente, hacer de diez a 12 repeticiones.



Elevación de pelvis

repeticiones.

Acostada o acostado boca arriba sobre un tapete en el suelo, con los brazos a los lados y las piernas extendidas apoyadas sobre la pelota; realizar la elevación de la cadera manteniendo firmemente la contracción abdominal durante

descender de forma lenta hasta la posición inicial, hacer de 12 a 15 repeticiones.



Plancha con apoyo de codos

Apoyada o apoyado con las puntas de los pies en el suelo y con los antebrazos sobre la pelota; codos alineados con los hombros, espalda en posición neutra y abdomen en contracción, mantener esta postura de 30 a 60 segundos y repetir tres veces. Cuando la tolerancia sea mavor se realiza la

misma postura pero con la elevación de una pierna manteniendo de 15 a 45 segundos y alternando con la pierna contralateral tres veces de cada lado.



Plancha abdominal pike

En posición de plancha, manos apoyadas en el suelo, alineadas con los hombros y pies apoyados sobre la pelota, jalar hacia el pecho la pelota elevando la cadera y formando una "v" invertida,

hacer de ocho a 10 repeticiones.



Plancha con elevación de pierna

En posición de plancha, manos apoyadas en el suelo, alineadas con los hombros y pies apoyados sobre la pelota, manteniendo la contracción abdominal firme y la espalda en posición neutra, realizar lentamente la elevación de una pierna y regresar de la

misma manera a la posición inicial alternando uno y uno con la pierna contralateral, hacer de diez a 12 repeticiones de cada lado.



Push up de brazos

En posición de plancha, manos apoyadas en el suelo, alineadas con los hombros y pies apoyados sobre la pelota, manteniendo la contracción abdominal firme y la espalda en posición neutra.

Inhalar flexionando codos llevando el pecho hacia el suelo y exhalar extendiendo los codos subiendo para regresar a la posición inicial, realizar de diez a 12 repeticiones.





