

Claire Alix Anderson

Entrenamiento  
funcional  
con la pelota  
de fitness

**BODYMATE**



Claire Alix Anderson

Entrenamiento funcional  
con la

**pelota de fitness**  
**BODYMATE**

## **Aviso legal**

Autor/editor: AllMates

GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Bundesrepublik Deutschland

# Índice

¿Por qué debe entrenar con la pelota de fitness?.....	7
¿Qué debe tener en cuenta al entrenar con la pelota de fitness BODYMATE? .....	11
¿Cuánto tiempo debe durar cada sesión de entrenamiento? .....	13
<b>A. Ejercicios para las piernas.....</b>	<b>15</b>
A1. Sentadillas con la pelota en la pared .....	16
A2. Sentadillas libres .....	17
A3. Zancada simple.....	18
A4. Zancada con pelota .....	19
A5. Zancada lateral con pelota.....	20
A6. Sentadillas con salto.....	21
A7. Zancada con salto.....	22
A8. Bíceps femoral con pelota .....	23
A9. Elevación de pierna con pelota .....	24
<b>B. Ejercicios para el torso/core .....</b>	<b>25</b>
B1. Crunch con pelota.....	26
B2. Elevación de caderas con pelota .....	27
B3. Elevación de caderas con una pierna .....	28
B4. Navaja con pelota .....	29
B5. Elevación de piernas con pelota .....	30
B6. Navaja con traspaso de pelota .....	31
B7. Crunch oblicuo .....	32
B8. Plancha y crunch.....	33
B9. Plancha y navaja.....	34
B10. Plancha y crunch con una pierna.....	35
B11. Plancha y navaja con una pierna.....	36

B12. Plancha lateral, piernas sobre la pelota, posición fija .....	37
B13. Plancha lateral, brazos sobre la pelota, posición fija .....	38
B14. Plancha lateral fija, piernas sobre la pelota, rotación .....	39
B15. Plancha lateral fija, brazos sobre la pelota, rotación .....	40
B16. Erector espinal, principiantes .....	41
B17. Erector espinal, avanzados .....	42
B18. Erector espinal sobre la pelota .....	43
B19. Elevación lateral de piernas .....	44
B20. Plancha sobre antebrazos fija .....	45
B21. Plancha sobre antebrazos dinámica .....	46
B22. Plancha sobre antebrazos, con una pierna .....	47
<b>C. Ejercicios para el tronco .....</b>	<b>49</b>
C1. Plancha con los pies sobre la pelota .....	50
C2. Elevación de brazos con pelota .....	51
C3. Flexiones de hombros .....	52
C4. Plancha con las manos sobre la pelota .....	53
C5. Flexiones de tríceps con pelota .....	54
<b>D. Ejercicios combinados, para todo el cuerpo .....</b>	<b>55</b>
D1. Sentadillas y elevación de brazos .....	56
D2. Zancada y elevación de brazos .....	57
D3. Zancada y rotación .....	58
D4. Plancha y crunch .....	59
D5. Plancha sobre antebrazos con rodilla .....	60
D6. Plancha con crunch de una pierna .....	61
D7. Crunch y navaja .....	62
D8. Navaja con crunch de una pierna .....	63

# Cláusula de exención de responsabilidad

La finalidad de este libro es ofrecer al lector un manual de ayuda complementario para hacer ejercicios con la pelota de fitness BODYMATE. Se pretende que quienes usen la pelota incrementen su nivel de fuerza funcional, movilidad, resistencia y coordinación. Suele implicar, además, un aumento notable de la vitalidad y de la sensación de bienestar general.

Sin embargo, es importante señalar que, en determinadas circunstancias, las actividades deportivas pueden ocasionar lesiones y también suponer un riesgo para la salud. Podría suceder, por ejemplo, que se produjera una sobrecarga física si los ejercicios se ejecutasen incorrectamente o si existiesen enfermedades previas. Aun habiendo preparado este libro en colaboración con la entrenadora personal, Claire Alix Anderson, advertimos expresamente del riesgo de entrenar sin asesoramiento profesional.

Antes de comenzar a entrenar o a practicar los ejercicios explicados a continuación, es imprescindible consultar a un médico. La conformidad expresa por parte del médico es necesaria antes de poder empezar a realizar una actividad deportiva. Si aparecen molestias al realizar los ejercicios con la pelota de fitness BODYMATE, debe interrumpir la actividad inmediatamente y acudir a un médico.

Si detecta que la pelota de fitness BODYMATE tiene alguna zona defectuosa o gastada, no debe utilizar el producto bajo ningún concepto. Tenga en cuenta, además, que con este libro no se pretende reemplazar las indicaciones o las directrices médicas. Las

informaciones y los ejercicios que recoge deben servir únicamente a modo de ayuda complementaria para los posibles usuarios. En caso de presentar problemas físicos, enfermedades o lesiones con anterioridad, es también indispensable hablar con un médico antes de comenzar el entrenamiento con este libro. En realidad, antes de comenzar hacer cualquier clase de actividad física, siempre hay que hacer una consulta médica previa.

Los ejercicios que aparecen en este libro están destinados, únicamente, a personas sanas y mayores de dieciocho años. Es importante que los ejercicios se lleven a cabo siempre bajo supervisión y siguiendo las indicaciones de un entrenador profesional y certificado. El libro debe servir solo a modo de apoyo y ayuda complementaria. Si durante el entrenamiento siente cualquier clase de indisposición física o lesiones, debe interrumpir el entrenamiento y acudir a un médico.

Además, las informaciones que contiene este libro no pueden ser utilizadas como sustitución de una actividad deportiva regular ni como una alternativa a las recomendaciones o tratamientos médicos. Por esta razón, el libro debe ser utilizado con fines informativos exclusivamente. En caso de estar a tratamiento farmacológico, es imprescindible realizar una consulta médica previa. El entrenamiento con una pelota de fitness requiere atención y cuidado. Antes de nada, se recomienda hacer unos ejercicios de calentamiento. Después, ya puede comenzar con estos ejercicios de forma lenta y prudente. Es fundamental atender a las señales físicas para evitar sobrecargar el cuerpo en exceso durante el entrenamiento. Este entrenamiento con la pelota de fitness incluye ejercicios tanto para principiantes como para avanzados, que pueden llegar a ser físicamente duros. Cuando la experiencia con el uso de la pelota de fitness es poca o nula, deben ejecutarse únicamente los ejercicios para principiantes.

# ¿Por qué debe entrenar con la pelota de fitness?

Por fin se ha decidido por la pelota de fitness BODYMATE para entrenar. ¡Enhorabuena por esta decisión tan acertada! El entrenamiento con la pelota es muy variado y beneficioso para todo el cuerpo.

Los ejercicios realizados con la pelota de fitness BODYMATE entrenan cuatro aspectos fundamentales:

1. Movilidad
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Coordinación

En los ejercicios explicados a continuación se van trabajando distintas zonas corporales como la espalda, el abdomen, las piernas, el pecho, los brazos, los hombros o las nalgas. Por esta razón sirven para fortalecer los músculos en su totalidad e incrementar el nivel de entrenamiento físico.

Principalmente, valen para el entrenamiento de la zona central del cuerpo, el llamado *core* en inglés (que significa ‘núcleo’ o ‘centro’). Los ejercicios de *core* son tan exigentes como efectivos. Se trata de complejos ejercicios que movilizan toda la cadena muscular a la vez, al contrario que el entrenamiento muscular aislado. Mis ejercicios, que movilizan sobre todo las áreas musculares localizadas entre el diafragma y la cadera, sirven para conseguir una “zona central estable”. Y eso implica diversas ventajas.



La más importante primero: con el fortalecimiento de las regiones de la espalda y el abdomen, se corrigen en gran medida los dolores de espalda y las tensiones, que suele ser el padecimiento más habitual de las personas. Los músculos del tronco fortalecidos pueden reforzar la columna vertebral y aliviar los dolores de forma permanente. Dichos músculos protegen en gran medida los discos intervertebrales de las sobrecargas y los desgastes. Son como una especie de airbag y amortiguador situado entre cada una de las vértebras. Ayudan a reducir las fuerzas que actúan desde fuera. Estas fuerzas pueden ser interceptadas ya por los músculos del tronco situados alrededor.

Los ejercicios de core refuerzan el equilibrio. Los músculos de la zona central ayudan a coordinar las pautas de movimientos. Una zona central estable favorece una postura erguida. Y esta estabilidad también se nota por fuera. Favorece el paso seguro y los movimientos más fluidos y dinámicos. Incrementa la sensación de vitalidad durante el día. Es sabido que cuanto mejor se siente uno con el cuerpo, mayor es la facilidad con la que se lleva el día a día. Muchas de las personas que entrenan con la pelota de fitness hablan de una agradable sensación de bienestar después de pocas sesiones ya.

Por último, quiero aprovechar este espacio para tratar de desterrar el extendido mito de que la pelota de fitness solo es adecuada para realizar ejercicios de gimnasia sencillos.

¿De dónde proviene esta idea? Desde hace ya varias décadas, la pelota de fitness se ha utilizado sobre todo en fisioterapia y en las “escuelas para espalda”. Como es móvil y sus aplicaciones son múltiples, también se ha usado como bola de asiento en distintas variantes para oficina. Como bola de gimnasia se ha considerado siempre un aparato que requiere poco esfuerzo y cómodo para la espalda. Fiel al lema: te mueves a pesar de que tu posición es sentada. Por supuesto, no es suficiente. Y esta suposición tampoco hace justicia a todas las posibilidades que ofrece como pelota de fitness.

No fue hasta comienzos del nuevo siglo que un famoso entrenador de fitness descubrió las ventajas de la pelota. En los países de habla inglesa se desarrolló, en un espacio de tiempo mínimo, algo increíble. ¡De verdad! Los deportistas de alto rendimiento y atletas comenzaron a utilizar la pelota con la finalidad de incrementar su capacidad de rendimiento deportivo. También los gimnasios de fitness dieron su propio espacio a esta pelota en el ámbito del entrenamiento y ofrecieron cursos específicos.

Cada vez más personas fueron prestando mayor atención a esta nueva forma de entrenar, incluso en Europa. Aquí es donde enlazo con mi manual de entrenamiento. Los ejercicios que aparecen explicados a continuación son muy variados y exigentes. Comienzo con ejercicios básicos individuales, ordenados según el nivel de entrenamiento fácil, intermedio y difícil. Después, es posible combinar entre sí muchos ejercicios básicos para conseguir un entrenamiento corporal completo exigente.



# ¿Qué debe tener en cuenta al entrenar con la pelota de fitness BODYMATE?

En cada ejercicio le mostraré lo que debe tener en cuenta concretamente. Pero hay determinadas cosas que debe tener en cuenta siempre que entrene con la pelota de fitness:

- El abdomen y el trasero deben estar tensos durante todo el ejercicio.
- Al ejecutar los ejercicios de lordosis, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones. Una zona central estable se va ejercitando con tiempo; mantener el cuerpo en línea será cada vez más fácil. ¡Ya verá!
- En los ejercicios de pie, fíjese en la presión de los talones, es decir, en que mantiene los pies completos sobre el suelo de forma consciente.
- Procure realizar movimientos continuos, fluidos y dinámicos.
- Salud corporal: si tiene alguna enfermedad o lesión, o está embarazada, debe dirigirse a un médico previamente y acudir a un entrenador de fitness profesional. Asegúrese de que los ejercicios no suponen ningún problema para su situación de salud actual concreta.
- Si siente dolor, detenga el entrenamiento.
- Lea las indicaciones atentamente y asegúrese de que ha entendido el ejercicio correctamente antes de ejecutarlo.
- Calidad mejor que cantidad: trate de realizar cada uno de los ejercicios limpiamente, con una técnica perfecta. Entrenar de forma precisa y cuidadosa es más importante que su frecuencia o duración.

- Por último, ¿está bien hinchada la pelota de fitness BODYMATE? Es importante, porque de lo contrario, podría provocar lesiones durante el entrenamiento.

Fíjese en los ejercicios señalados para principiantes, para avanzados y para profesionales. En cada ejercicio encontrará una indicación de FÁCIL, INTERMEDIO o DIFÍCIL:



Los ejercicios de resistencia, además, van marcados con un símbolo de frecuencia cardíaca:



# ¿Cuánto tiempo debe durar cada sesión de entrenamiento?

Me resulta difícil realizar una recomendación individual en la distancia. Pero a modo de orientación, un entrenamiento equilibrado podría incluir tres sesiones con diez o quince repeticiones. Es una meta fácil de alcanzar, para comenzar. Pero si está completamente desentrenado, puede resultar incluso difícil de conseguirlo.

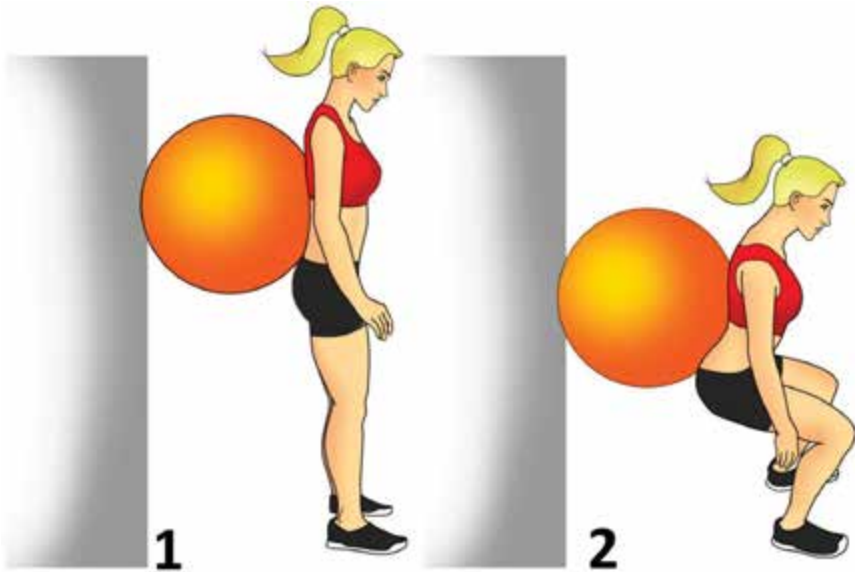
Si entrena tres días a la semana, es suficiente para notar continuos avances en el entrenamiento y para mejorar su forma física notablemente.



## **A. Ejercicios para las piernas**



## A1. Sentadillas con la pelota en la pared



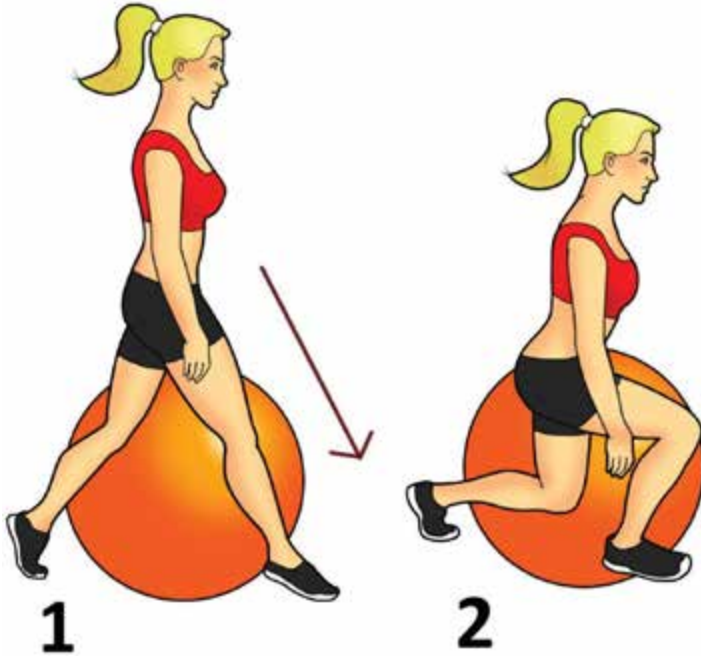
- **Posición inicial:** De pie, piernas alineadas a los hombros, pies ligeramente desplazados hacia delante, tórax levantado, presionando los talones durante todo el ejercicio.
- Con el tronco recto, descienda las caderas hasta un poco por encima de las rodillas.
- Regrese a la posición inicial.

## A2. Sentadillas libres



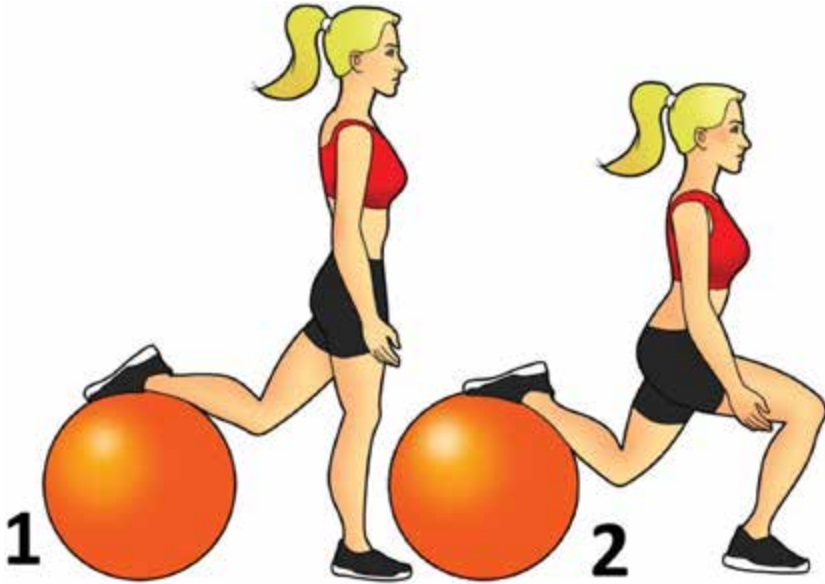
- **Posición inicial:** De pie, piernas alineadas a los hombros, pelota a la altura de los hombros, brazos extendidos.
- Baje ahora la presión de los talones hacia atrás y abajo.
- Regrese a la posición inicial.
- **Importante:** Mantenga la presión de los talones durante todo el ejercicio.
- **Consejo:** Cuanto más profundas son las sentadillas, más difícil e intenso es el ejercicio.
- **Consejo:** Comprima la pelota durante todo el ejercicio. Eso fortalece los hombros, el pecho y los brazos a la vez.

### A3. Zancada simple



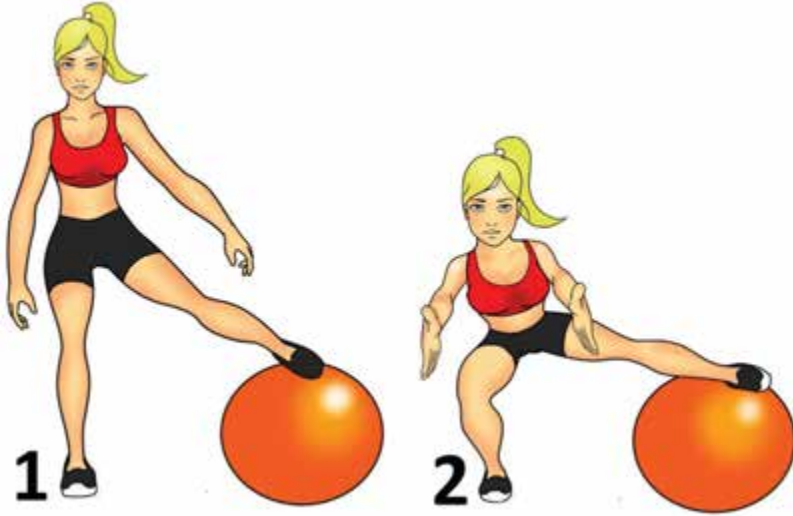
- **Posición inicial:** Pies colocados uno detrás de otro; el pie trasero, de puntillas, el delantero, presionando sobre el talón. Apoye una mano sobre la pelota.
- Baje el tronco recto hasta que las rodillas estén en ángulo recto como máximo.
- Regrese a la posición inicial.

## A4. Zancada con pelota



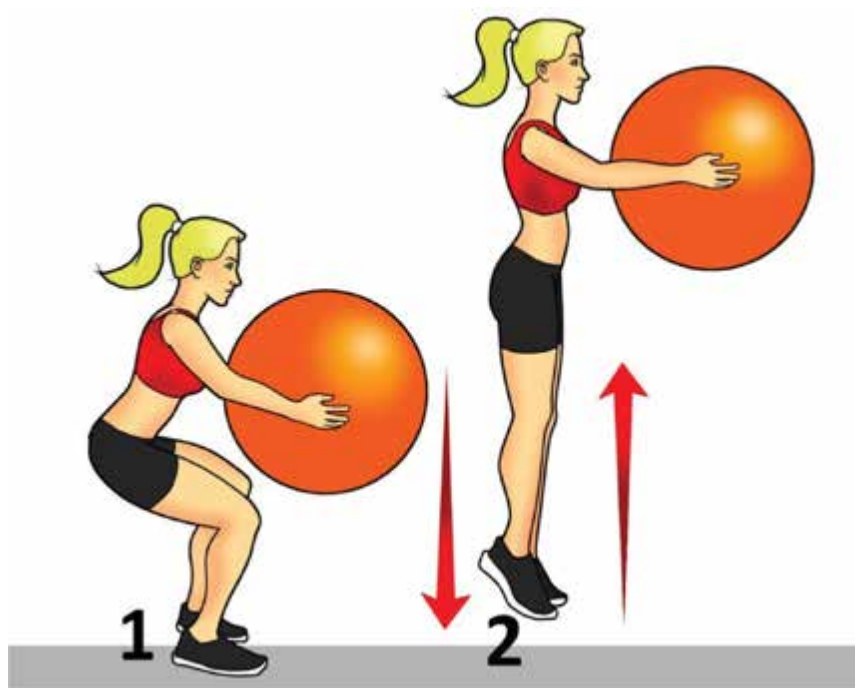
- **Posición inicial:** Delante de la pelota, con el empeine de un pie sobre la pelota.
- Presionando y manteniendo la presión del talón delantero durante todo el ejercicio.
- Baje el tronco recto y baje la rodilla de atrás en dirección al suelo (“línea imaginaria”).
- Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Consejo:** Cuanto más baje, más difícil e intenso es el ejercicio.

## A5. Zancada lateral con pelota



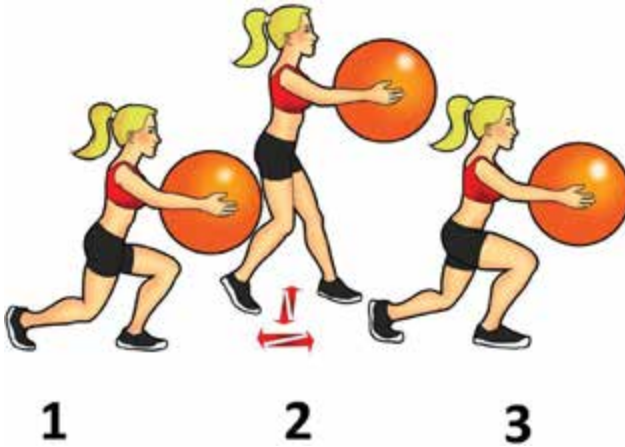
- **Posición inicial:** De pie, con la pelota a un lado, con la parte interior del pie sobre la pelota.
- Presionando y manteniendo la presión del talón de la pierna apoyada durante todo el ejercicio.
- Baje las caderas hacia atrás y abajo hasta que las rodillas estén en ángulo recto como máximo.
- Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada.

## A6. Sentadillas con salto



- **Posición inicial:** De pie, piernas alineadas a los hombros, pelota a la altura de los hombros, brazos extendidos durante todo el ejercicio.
- Baje las caderas hacia atrás y abajo ejerciendo presión sobre ambos talones.
- Realice un salto con ambos pies. Aterrice sobre los pies completos o sobre los talones.
- **Consejo:** Comprima la pelota durante todo el ejercicio; eso fortalece los hombros, el pecho y los brazos a la vez.

## A7. Zancada con salto



- **Posición inicial:** Pies colocados uno detrás de otro, tronco bajado recto, pelota a la altura de los hombros, brazos extendidos durante todo el ejercicio.
- Pie trasero de puntillas, presionando el talón delantero.
- Dé un salto y cambie las posiciones de los pies.
- El pie delantero aterriza completo, ejerciendo presión sobre el talón en el suelo.
- La rodilla flexionada en ángulo recto como máximo.
- **Consejo:** Ejecute movimientos controlados y dinámicos. Cuanto más rápido realice el ejercicio, mayor será el aspecto cardíaco.
- **Consejo:** Comprima la pelota durante todo el ejercicio; eso fortalece los hombros, el pecho y los brazos a la vez.

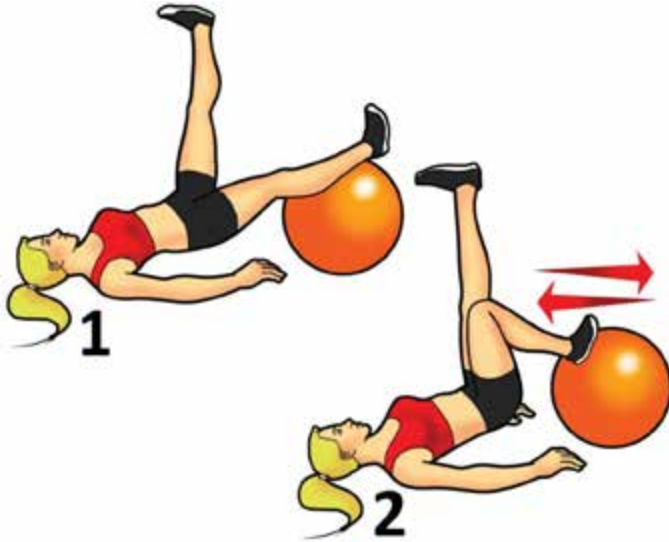
## A8. Bíceps femoral con pelota



- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, las pantorrillas sobre la pelota, los brazos apoyados junto al cuerpo para hacer fuerza; levante las caderas formando una línea con el cuerpo.
- Mueva los talones en dirección al trasero.
- Luego vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Importante:** Las caderas y el abdomen deben estar tensos durante todo el ejercicio.
- **Consejo:** El ejercicio resulta más difícil e intenso si coloca los brazos sobre el pecho y no apoya el cuerpo.



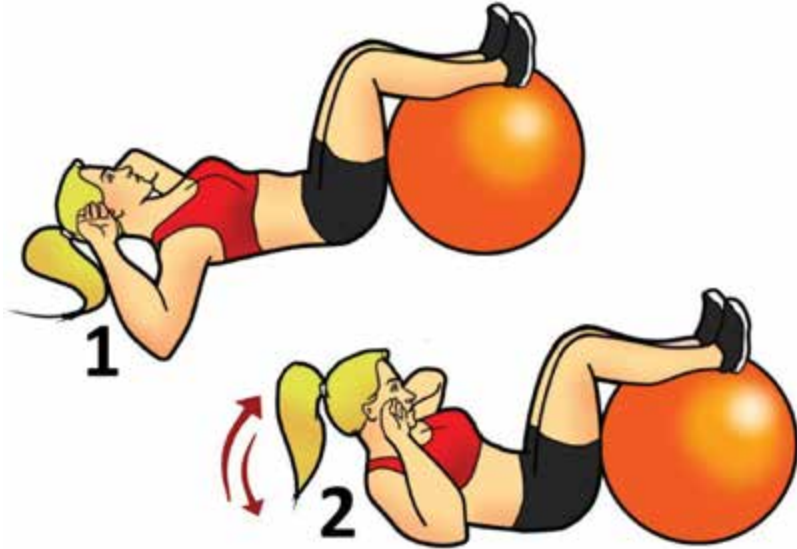
## A9. Elevación de pierna con pelota



- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, la pantorrilla sobre la pelota, los brazos apoyados junto al cuerpo para hacer fuerza; levante las caderas formando una línea con el cuerpo.
- Mantenga una pierna estirada hacia arriba durante todo el ejercicio.
- Después lleve la “pelota pierna” de forma lenta y controlada hacia trasero y regrese a la posición inicial.
- **Importante:** Las caderas y el abdomen deben estar tensos durante todo el ejercicio.
- **Consejo:** El ejercicio resulta más difícil e intenso si coloca los brazos sobre el pecho y no apoya el cuerpo.

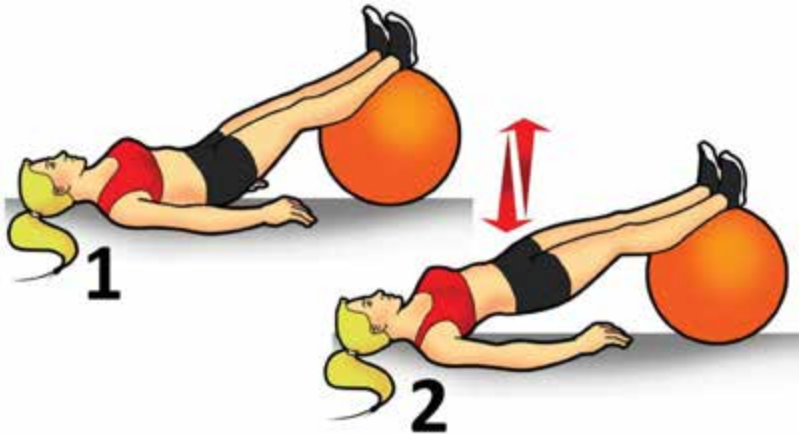
## **B. Ejercicios para el torso/core**

## B1. Crunch con pelota



- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, las pantorrillas sobre la pelota, las rodillas formando un ángulo recto.
- Mantenga bien apoyada contra el suelo la parte baja de la espalda durante todo el ejercicio. ¡No curve la espalda!
- Enrolle los hombros y el tronco hacia delante y vuelva a descender.

## B2. Elevación de caderas con pelota



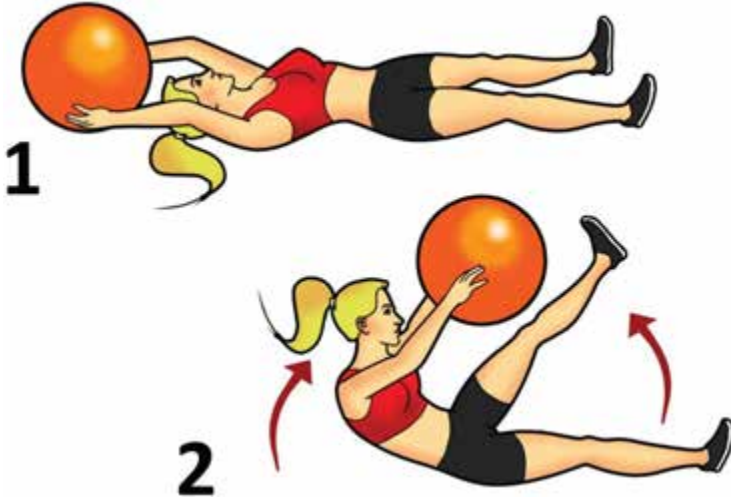
- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, las pantorrillas sobre la pelota, las piernas extendidas, los brazos apoyados junto al cuerpo para hacer fuerza.
- Levante las caderas formando una línea con el cuerpo.
- **Importante:** Las caderas y el abdomen deben estar tensos durante todo el ejercicio.
- **Consejo:** El ejercicio resulta más difícil e intenso si coloca los brazos sobre el pecho y no apoya el cuerpo.

### B3. Elevación de caderas con una pierna



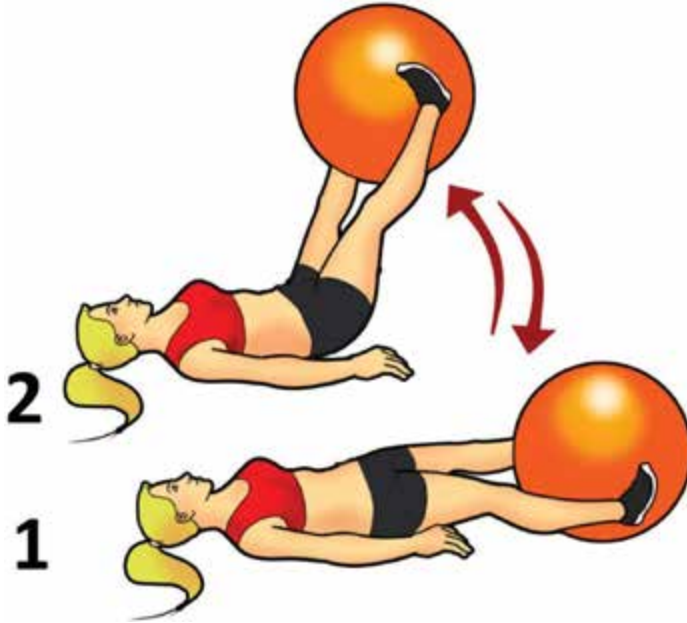
- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, la pantorrilla sobre la pelota, los brazos apoyados junto al cuerpo para hacer fuerza.
- Mantenga una pierna extendida en el aire durante todo el ejercicio.
- Levante las caderas formando una línea con el cuerpo.
- **Importante:** Las caderas y el abdomen deben estar tensos durante todo el ejercicio.
- **Consejo:** El ejercicio resulta más difícil e intenso si coloca los brazos sobre el pecho y no apoya el cuerpo.

## B4. Navaja con pelota



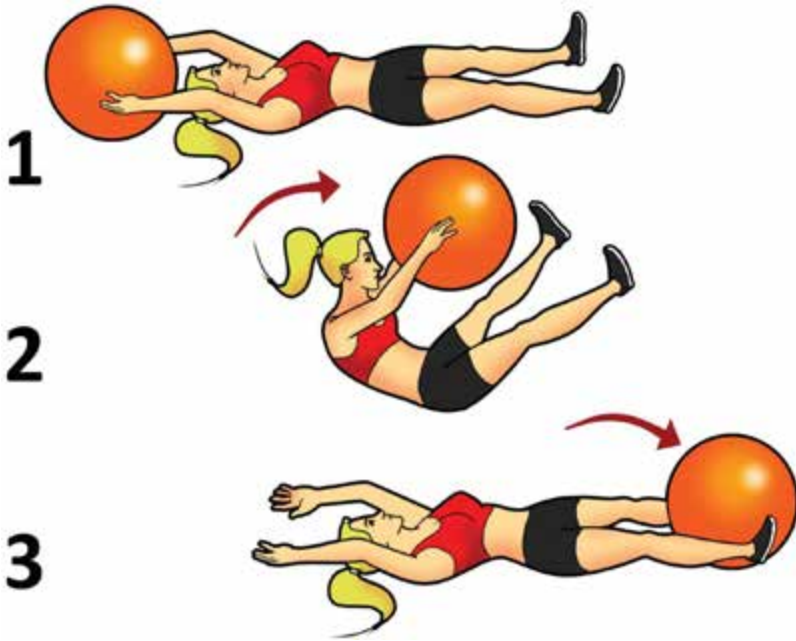
- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, pelota sujeta con los brazos extendidos durante todo el ejercicio.
- “Pliegue” el cuerpo: levante los omóplatos, enrolle el tronco y dirija la pelota hacia las piernas.
- Vaya alternando con la pierna derecha y la izquierda siempre extendidas.
- **Importante:** Mantenga bien apoyada contra el suelo la parte baja de la espalda durante todo el ejercicio. ¡No curve la espalda!

## B5. Elevación de piernas con pelota



- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, la pelota sujeta entre las piernas, los brazos apoyados junto al cuerpo para hacer fuerza.
- Eleve ambas piernas extendidas hasta la altura de la cadera formando un ángulo recto.
- **Importante:** Mantenga bien apoyada contra el suelo la parte baja de la espalda durante todo el ejercicio. ¡No curve la espalda!
- **Consejo:** El ejercicio resulta más difícil e intenso si coloca los brazos sobre el pecho y no apoya el cuerpo.

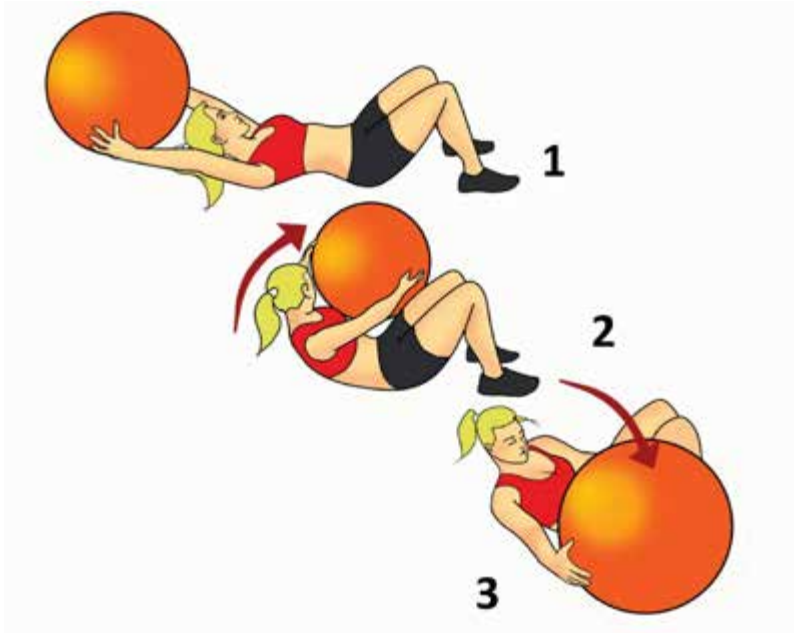
## B6. Navaja con traspaso de pelota



- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, pelota sujeta con los brazos extendidos.
- No suelte la pelota y manténgala levantada del suelo y sin apoyar durante todo el ejercicio.
- Junte los brazos y las piernas en el centro y traspase la pelota a las piernas.
- Vuelva a la posición inicial.
- **Importante:** Mantenga bien apoyada contra el suelo la parte baja de la espalda durante todo el ejercicio. No curve la espalda.

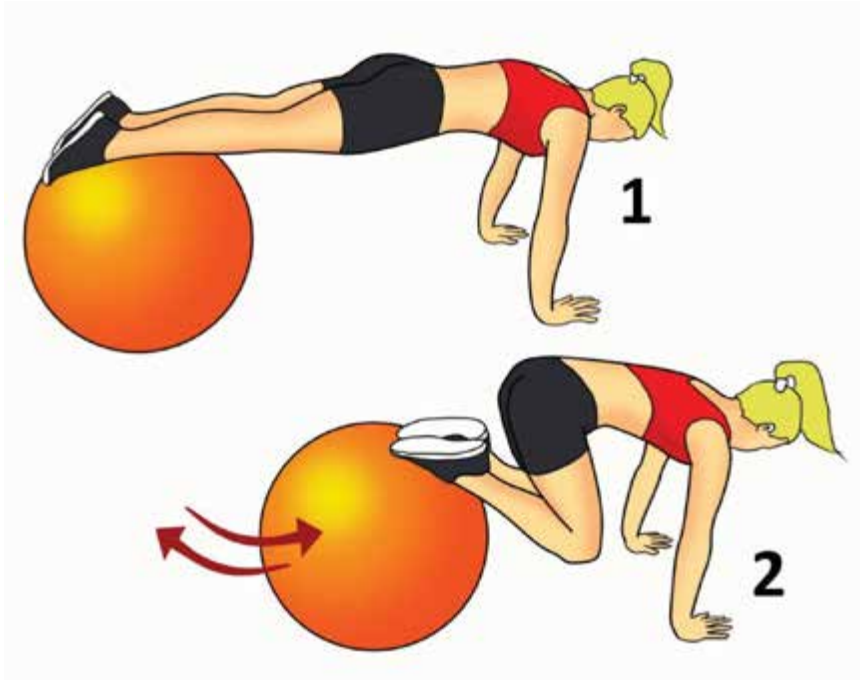


## B7. Crunch oblicuo



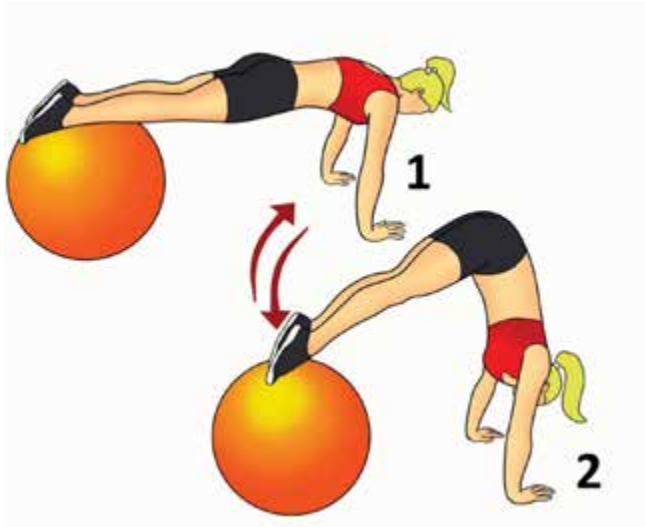
- **Posición inicial:** De espaldas contra el suelo, pelota sujeta con los brazos extendidos y sin apoyar durante todo el ejercicio, piernas flexionadas.
- Levante los hombros y no los apoye durante todo el ejercicio.
- Toque ligeramente el suelo con la pelota junto al tronco, alternando derecha e izquierda.
- La pelota debe formar una línea recta con el pecho.
- **Importante:** Mantenga bien apoyada contra el suelo la parte baja de la espalda durante todo el ejercicio. ¡No curve la espalda!

## B8. Plancha y *crunch*



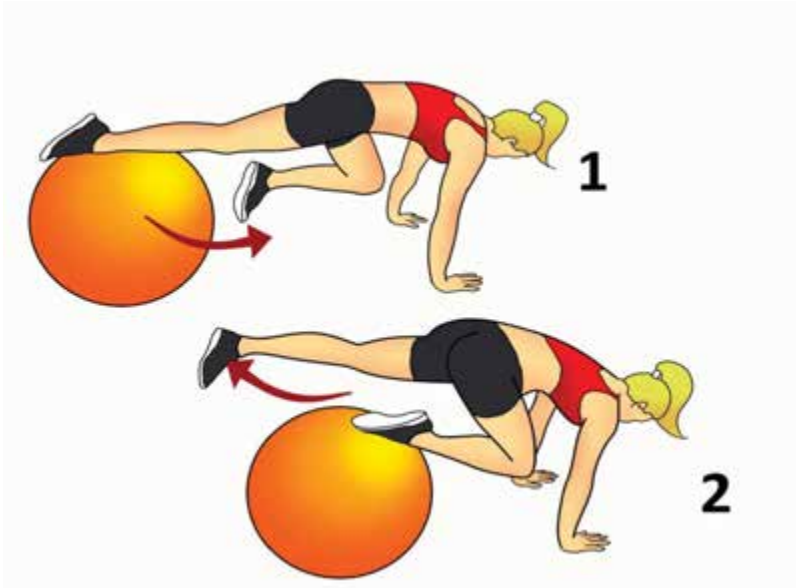
- **Posición inicial:** Plancha con los empeines sobre la pelota. El cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Levante las rodillas en dirección a los codos.
- Luego vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## B9. Plancha y navaja



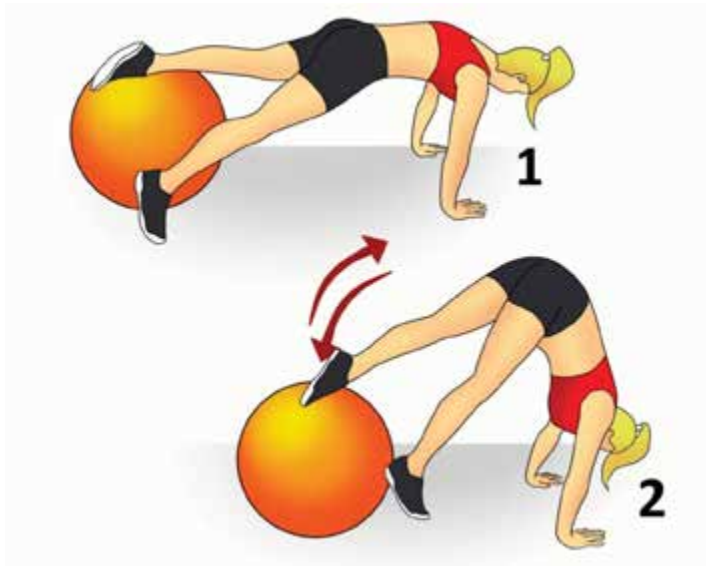
- **Posición inicial:** Plancha con los empeines sobre la pelota, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- El abdomen y el trasero deben estar tensos durante todo el ejercicio.
- Levante las caderas con las piernas extendidas hacia el techo, dejando sobre la pelota solo las puntas de los pies.
- Aguante un poco y vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## B10. Plancha y *crunch* con una pierna



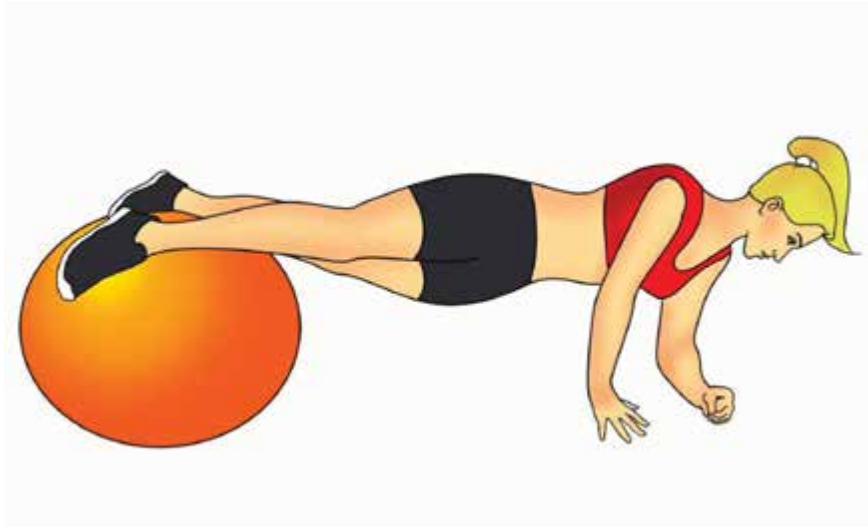
- **Posición inicial:** Plancha con un empeine sobre la pelota, la otra pierna flexionada, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Levante alternativamente una pierna hacia el codo mientras mantiene la otra extendida con el empeine sobre la pelota.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## B11. Plancha y navaja con una pierna



- **Posición inicial:** Plancha con un empeine sobre la pelota, la otra pierna extendida al lado, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- El abdomen y el trasero deben estar tensos durante todo el ejercicio.
- Levante las caderas con las piernas extendidas hacia el techo.
- Luego vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## B12. Plancha lateral, piernas sobre la pelota, posición fija



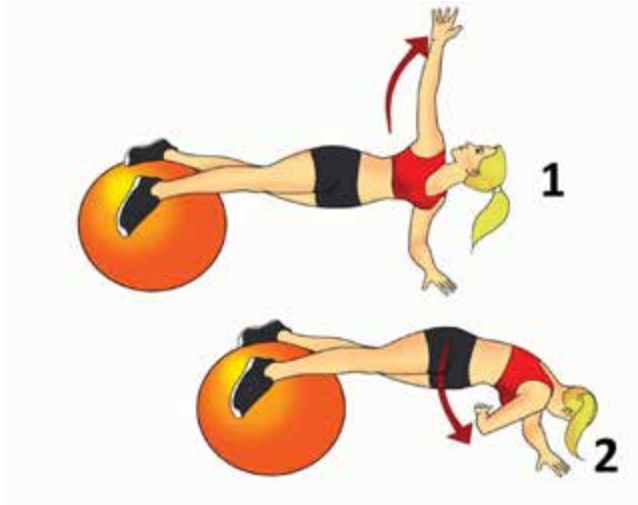
- **Posición inicial:** Piernas sobre la pelota ligeramente desplazadas a un lado.
- Coloque un antebrazo firme en el suelo y posicione los codos por debajo de la altura de los hombros.
- Coloque los hombros formando una línea perpendicular al suelo durante todo el ejercicio.
- Objetivo inicial: aguantar 30 segundos.
- **Consejo:** Cuanto más tiempo aguante esta postura, más fuerza desarrollará.

## B13. Plancha lateral, brazos sobre la pelota, posición fija



- **Posición inicial:** Piernas ligeramente desplazadas a un lado en el suelo, el pie de encima hacia delante.
- Coloque un antebrazo firme sobre la pelota y posicione los codos por debajo de la altura de los hombros.
- Coloque los hombros formando una línea perpendicular al suelo durante todo el ejercicio.
- Objetivo inicial: aguantar 30 segundos.
- **Consejo:** Cuanto más tiempo aguante esta postura, más fuerza desarrollará.

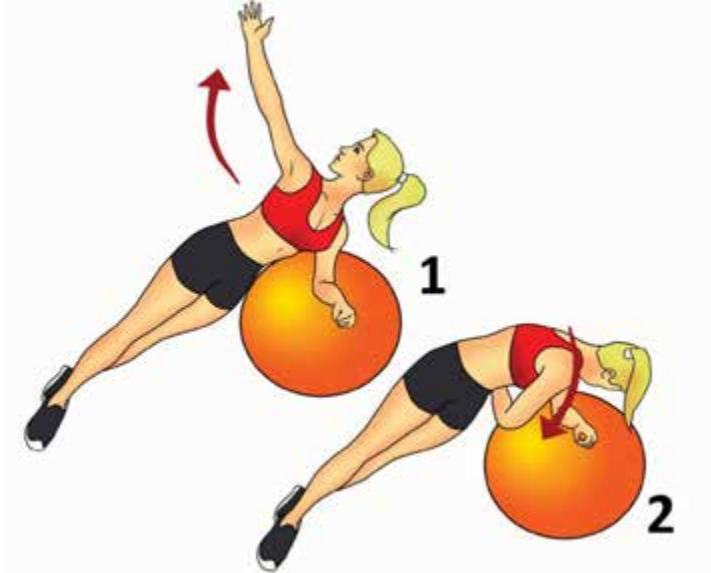
## B14. Plancha lateral fija, piernas sobre la pelota, rotación



- **Posición inicial:** Piernas sobre la pelota ligeramente desplazadas a un lado.
- Coloque un antebrazo firme en el suelo y posicione los codos por debajo de la altura de los hombros.
- Extienda el brazo de encima. Coloque los brazos y los hombros formando una línea perpendicular al suelo.
- Pase el brazo de encima por debajo del cuerpo, siguiendo con la mirada la trayectoria del brazo.
- Vuelva a la posición inicial.
- **Importante:** Ejecute los movimientos de forma lenta y controlada.

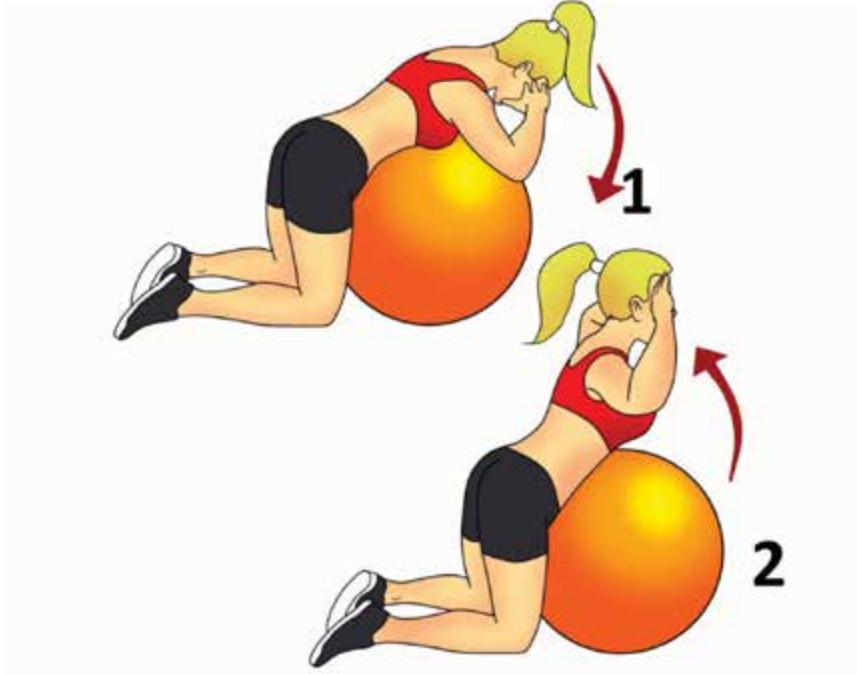


## B15. Plancha lateral fija, brazos sobre la pelota, rotación



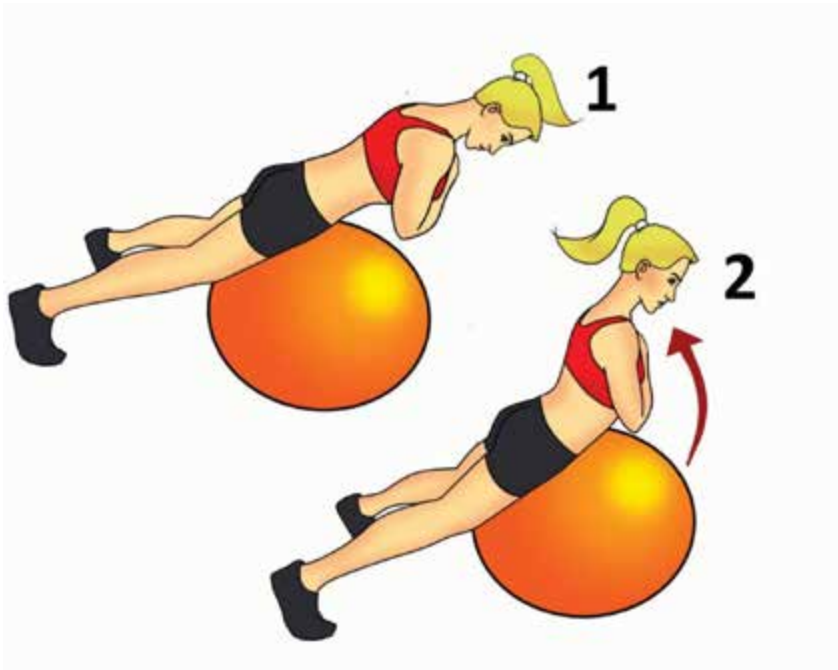
- **Posición inicial:** Piernas ligeramente desplazadas a un lado en el suelo, el pie de encima hacia delante, posicione los codos por debajo de la altura de los hombros.
- Extienda el brazo de encima. Coloque los brazos y los hombros formando una línea perpendicular al suelo.
- Pase el brazo de encima por debajo del cuerpo, siguiendo con la mirada la trayectoria del brazo.
- Vuelva a la posición inicial.
- **Importante:** Ejecute los movimientos de forma lenta y controlada.

## B16. Erector espinal, principiantes



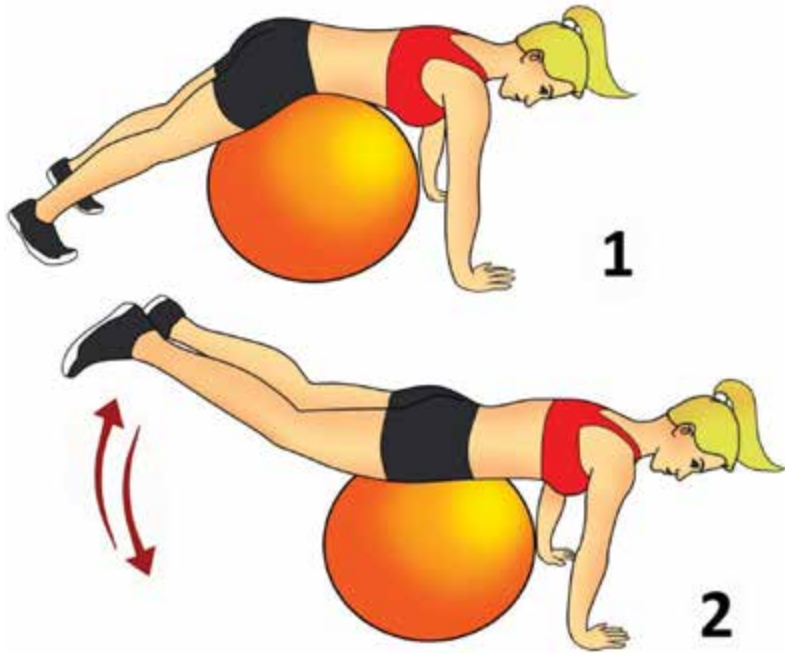
- **Posición inicial:** De rodillas delante de la pelota, tronco apoyado sobre la pelota, las manos en las sienes, las palmas hacia fuera.
- Separe el tórax de la pelota y enderece el tronco.
- Vuelva a la posición inicial.

## B17. Erector espinal, avanzados



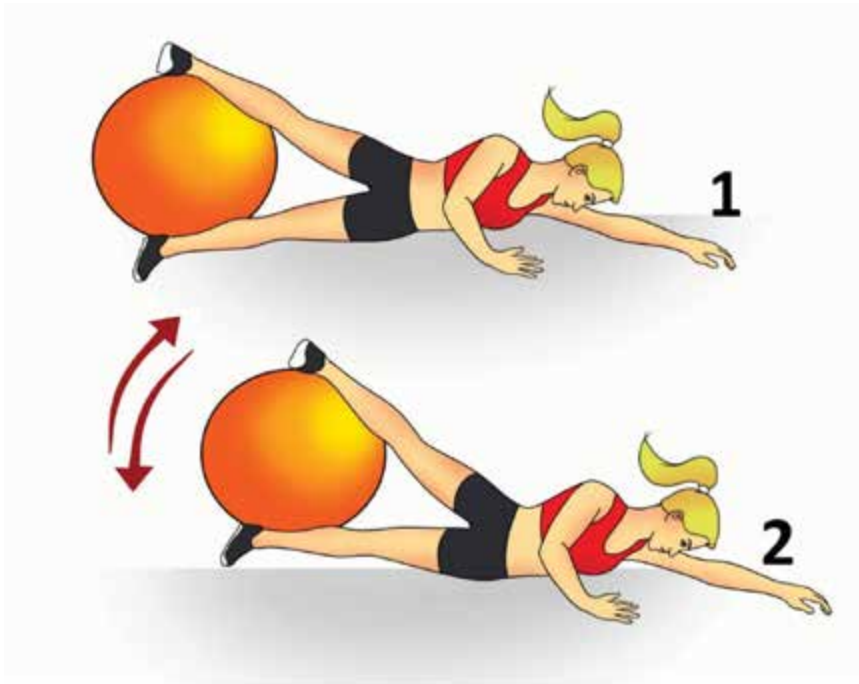
- **Posición inicial:** Caderas apoyadas sobre la pelota, piernas extendidas empujando contra una pared y formando una línea el cuerpo.
- Levante el tronco de la parte baja de la espalda.

## B18. Erector espinal sobre la pelota



- **Posición inicial:** Plancha con las caderas sobre la pelota, pies en el suelo, brazos a la altura de los hombros durante todo el ejercicio.
- Levante los talones con las piernas extendidas hacia el techo.

## B19. Elevación lateral de piernas



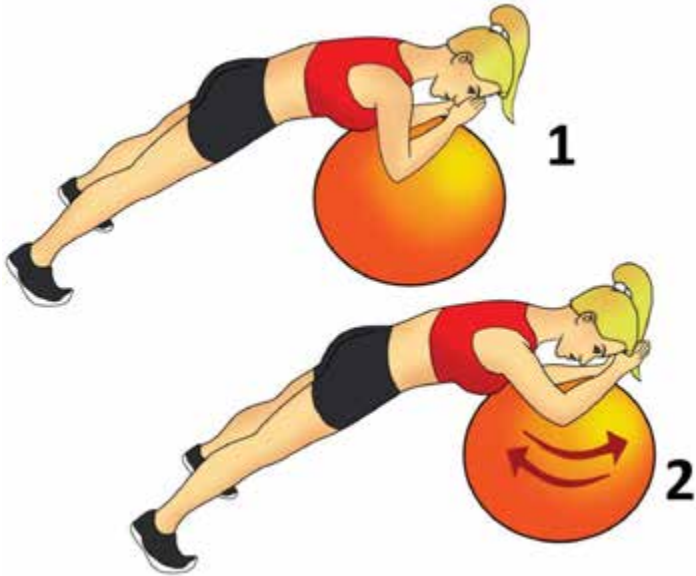
- **Posición inicial:** Tronco tumbado de lado en el suelo, la pelota sujeta con ambos pies.
- Levante las piernas extendidas hacia el techo.
- Vuelva a la posición inicial de forma controlada.

## B20. Plancha sobre antebrazos fija



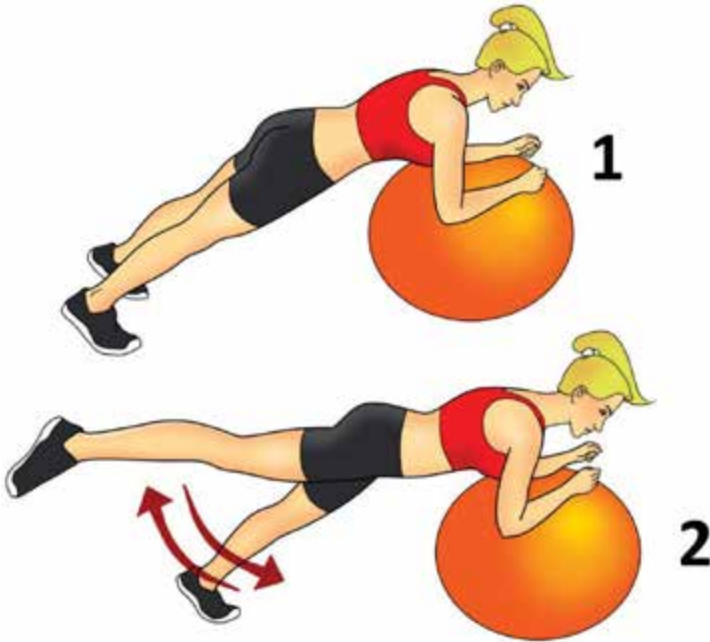
- **Posición inicial:** Plancha sobre antebrazos, piernas alineadas con los hombros.
- Los codos por debajo de los hombros durante todo el ejercicio.
- Objetivo inicial: aguantar 30 segundos.
- Consejo: Cuanto más tiempo aguante esta postura, más fuerza desarrollará.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## B21. Plancha sobre antebrazos dinámica



- **Posición inicial:** Plancha sobre antebrazos, piernas alineadas con los hombros.
- Posicione los codos por debajo de los hombros.
- Deslice hacia delante los antebrazos de forma lenta y controlada el tiempo que mantenga la tensión corporal. El cuerpo formando una línea.
- Después retire los antebrazos hasta la posición inicial debajo de los hombros.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## B22. Plancha sobre antebrazos, con una pierna



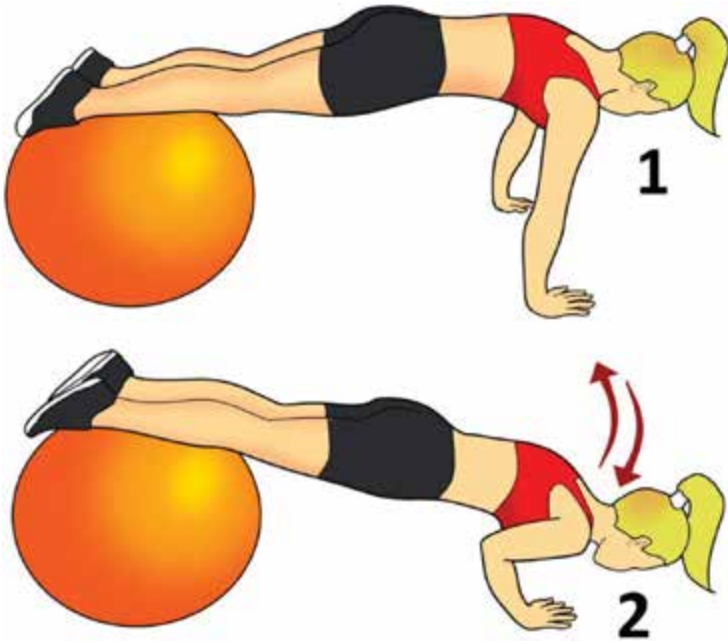
- **Posición inicial:** Plancha sobre antebrazos, piernas alineadas con los hombros.
- Los codos por debajo de los hombros durante todo el ejercicio.
- Extienda alternativamente ambas piernas al aire y vuelva a la posición inicial.
- **Importante:** Ejecute los movimientos de forma lenta y controlada. Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.





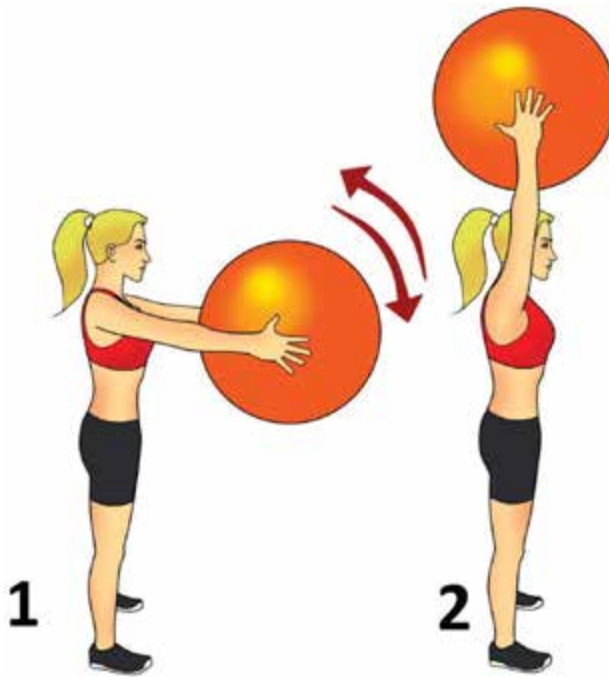
## **C. Ejercicios para el tronco**

## C1. Plancha con los pies sobre la pelota



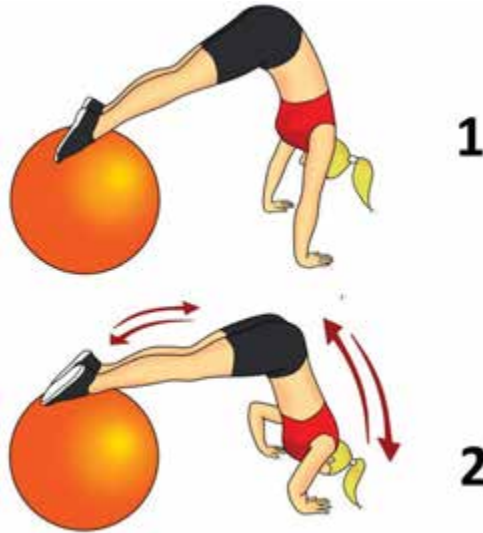
- **Posición inicial:** Plancha con los empeines sobre la pelota, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Baje el tronco y luego vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## C2. Elevación de brazos con pelota



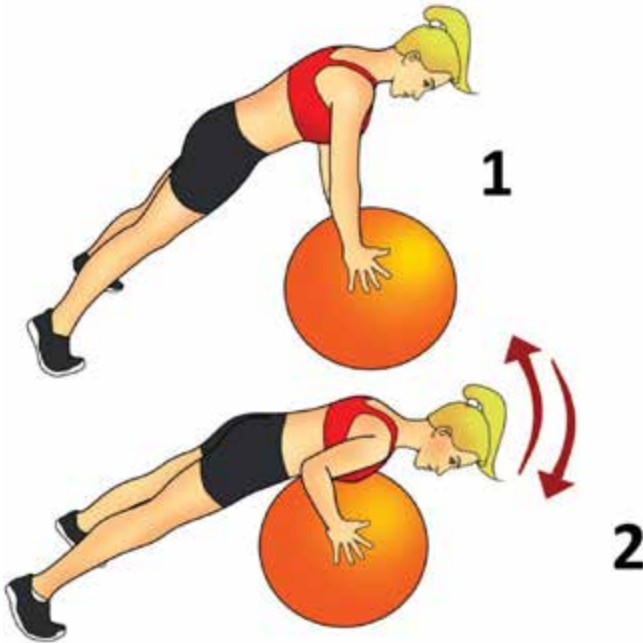
- **Posición inicial:** De pie, piernas alineadas a los hombros firmes, abdomen firme y ombligo hacia dentro.
- Brazos extendidos a la altura de los hombros.
- Levante la pelota desde la altura de los hombros hasta por encima la cabeza.
- Vuelva después a la posición inicial con los brazos extendidos.
- **Consejo:** Comprima la pelota durante todo el ejercicio; eso fortalece los hombros, el pecho y los brazos a la vez.

### C3. Flexiones de hombros



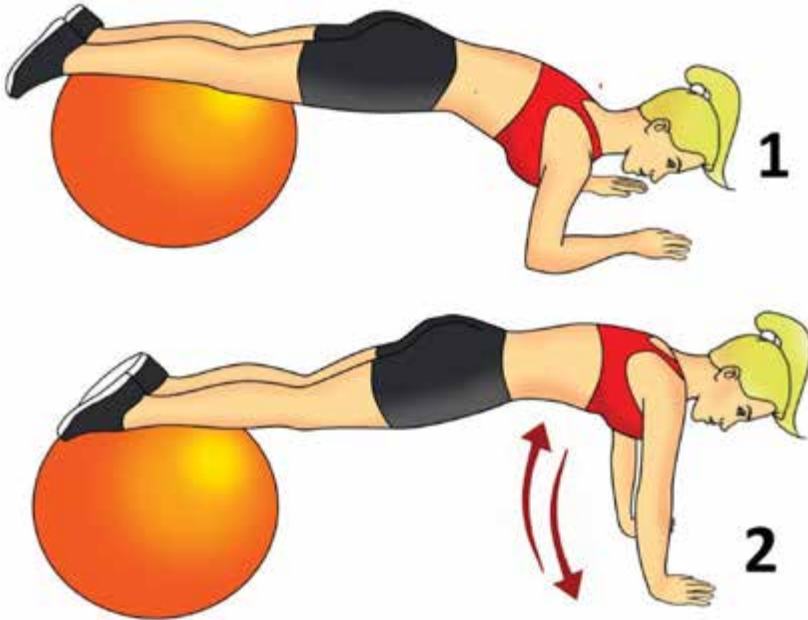
- **Posición inicial:** Igual que en la posición 2 en navaja (consulte el ejercicio B.9). Desde la posición de plancha, levante las caderas con las piernas extendidas hacia el techo, dejando sobre la pelota solo las puntas de los pies.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Mantenga el tronco recto y baje despacio la frente en dirección al suelo.
- Vuelva a la posición inicial elevando los hombros.
- **Importante:** Haga este ejercicio solo si domina el de la navaja. Debe aplicar la tensión necesaria para ello, por peligro de lesiones.

## C4. Plancha con las manos sobre la pelota



- **Posición inicial:** Plancha con las manos sobre la pelota, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Baje el tronco y luego vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## C5. Flexiones de tríceps con pelota



- **Posición inicial:** Empeines colocados sobre la pelota, en plancha sobre los antebrazos, codos a la altura de los hombros, palmas de las manos tendidas en el suelo, el cuerpo formando una línea durante todo el ejercicio.
- Eleve los antebrazos en la postura de plancha.
- **Importante:** Es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

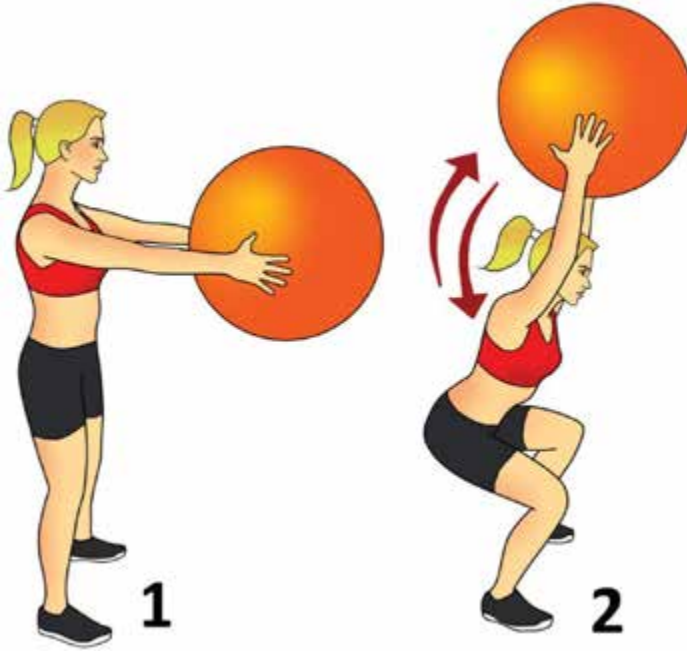
## **D. Ejercicios combinados, para todo el cuerpo**

En los capítulos anteriores le mostramos algunos ejercicios estupendos para el fortalecimiento efectivo de los músculos y para la estabilización del sistema músculo-esquelético. A continuación, le explicamos cómo se pueden combinar esos ejercicios para entrenar, de esta forma, todo el cuerpo. Ejecutados correctamente, con un único ejercicio se entrenan los músculos y el sistema cardiovascular a la vez.

Consejo de Claire Alix: procure realizar movimientos especialmente continuos, fluidos y dinámicos.

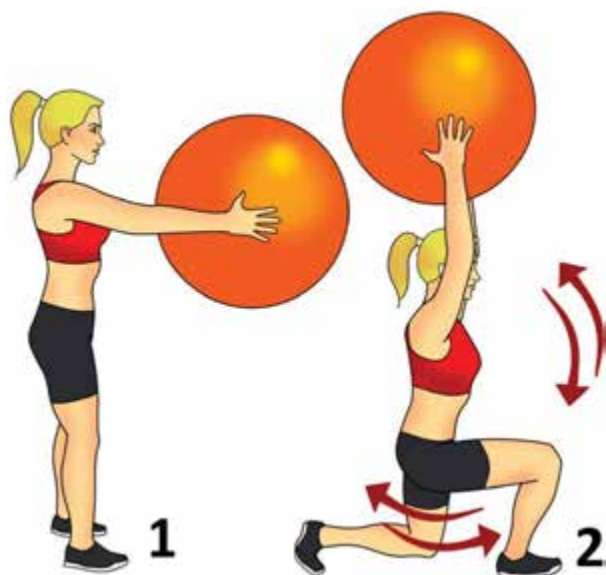


## D1. Sentadillas y elevación de brazos



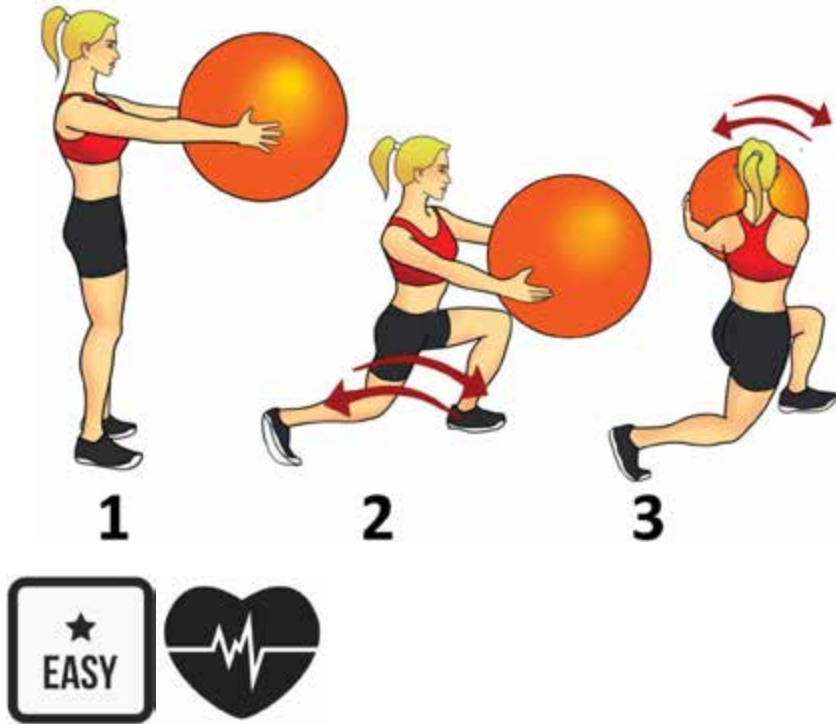
- **Posición inicial:** De pie, piernas alineadas a los hombros firmes, abdomen firme, ombligo hacia dentro, brazos extendidos a la altura de los hombros.
- Haga sentadillas a la vez que levanta la pelota hacia el techo.
- **Importante:** Fundamental en las sentadillas es que ejerza presión sobre ambos talones y oriente las caderas hacia atrás y abajo. Los brazos siempre extendidos.

## D2. Zancada y elevación de brazos



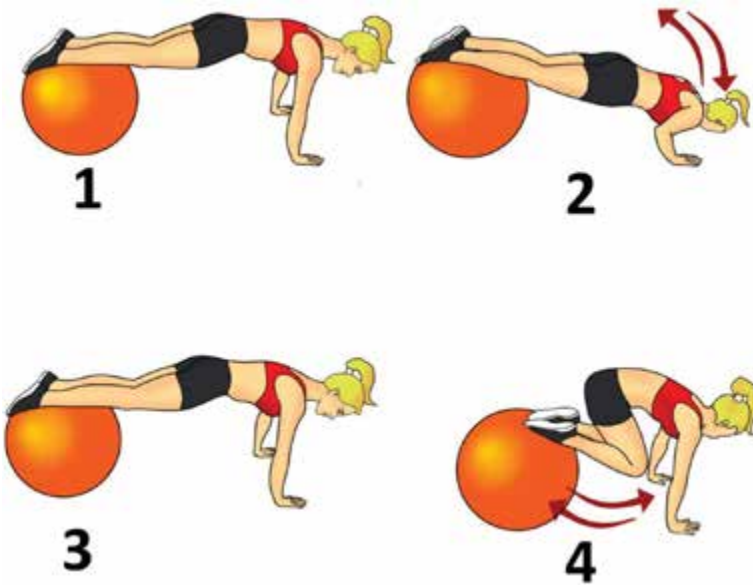
- **Posición inicial:** De pie, piernas alineadas a los hombros firmes, abdomen firme, ombligo hacia dentro, brazos extendidos a la altura de los hombros.
- Haga una zancada, baje una pierna delante de la otra y sostenga la pelota con ambas manos sobre la cabeza.
- Vuelva a la posición inicial.
- Haga otra zancada cambiando de pierna.
- **Importante:** Fundamental en la zancada (A3.) es que ejerza presión en el talón del pie de delante y baje el tronco recto hasta que las rodillas estén en ángulo recto como máximo. Los brazos siempre extendidos.

## D3. Zancada y rotación



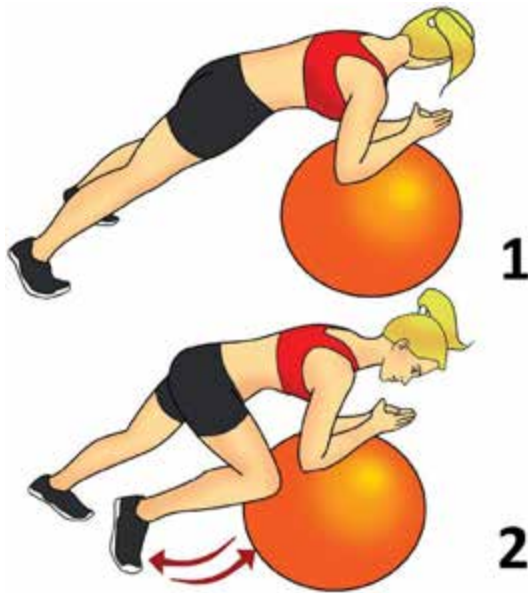
- **Posición inicial:** De pie, piernas alineadas a los hombros firmes, abdomen firme, ombligo hacia dentro, brazos extendidos a la altura de los hombros.
- Haga una zancada con una pierna y gire el tronco en dirección a la pierna de delante simultáneamente.
- Vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio con la otra pierna y en el sentido de rotación contrario.
- **Consejo:** El ejercicio resulta más cardio intenso si añade un salto a la zancada.
- **Importante:** Fundamental en la zancada (A3.) es que ejerza presión en el talón del pie de delante y baje el tronco recto hasta que las rodillas estén en ángulo recto como máximo. Los brazos siempre extendidos.

## D4. Plancha y *crunch*



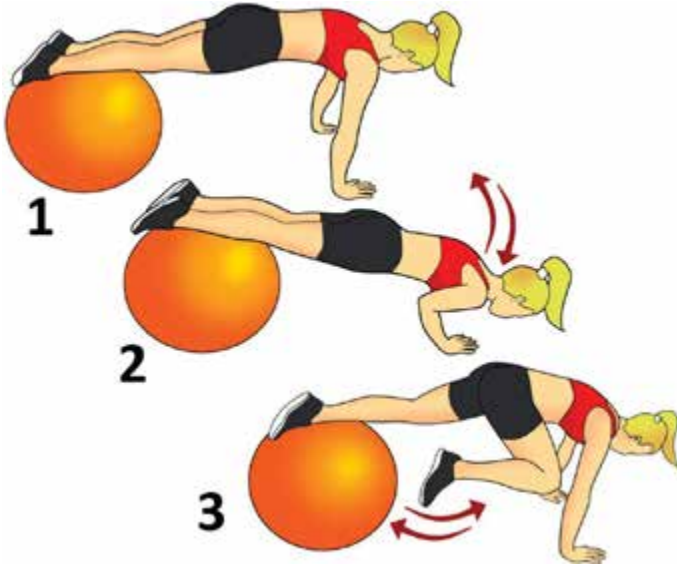
- **Posición inicial:** Plancha con los empeines sobre la pelota, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Baje el tronco y luego elévelo volviendo a la posición inicial.
- Levante las rodillas en dirección a los codos. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada.
- **Importante:** Fundamental en la plancha es que mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## D5. Plancha sobre antebrazos con rodilla



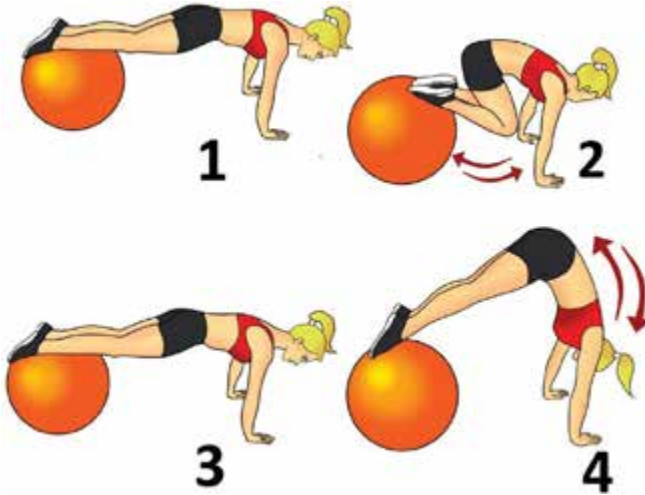
- **Posición inicial:** Plancha sobre antebrazos, piernas alineadas con los hombros, codos a la altura de los hombros, el cuerpo formando una línea durante todo el ejercicio.
- Acerque alternativamente las rodillas a los codos por los lados.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.
- **Consejo:** Cuanto mayor sea la velocidad, mayor será el efecto cardio. Pero tenga cuidado en realizar siempre movimientos fluidos, controlados y dinámicos.

## D6. Plancha con *crunch* de una pierna



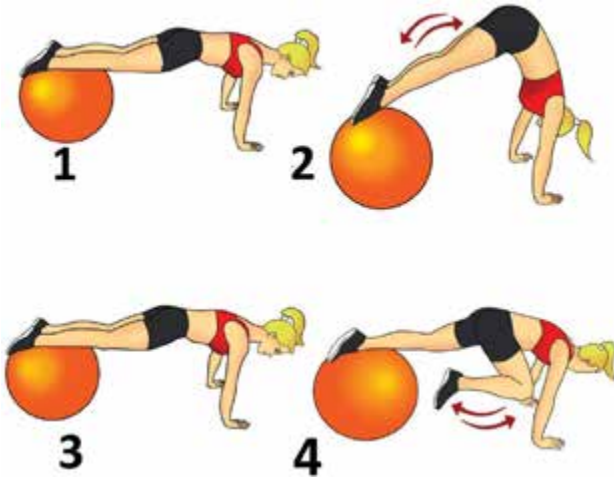
- **Posición inicial:** Plancha con los empeines sobre la pelota, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Baje el tronco en plancha.
- Justo al levantar de la plancha, dirija la rodilla en dirección al codo, con un movimiento dinámico y fluido, y vuelva a la posición inicial apoyando el pie sobre la pelota.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.

## D7. Crunch y navaja



- **Posición inicial:** Plancha con los empeines sobre la pelota, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Después levante ambas rodillas en dirección a los codos. Regrese a la posición inicial de forma controlada.
- Con un movimiento fluido, cambie a la navaja y vuelva después a la posición inicial de plancha.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.
- **Importante:** Procure realizar movimientos fluidos, controlados y dinámicos.

## D8. Navaja con *crunch* de una pierna



- **Posición inicial:** Plancha con los empeines sobre la pelota, el cuerpo formando una línea.
- Posicione los hombros a la altura de las muñecas y manténgalos durante todo el ejercicio.
- Ejecute la navaja y vuelva después a la posición inicial de plancha con un movimiento controlado.
- Para el siguiente movimiento, levante la rodilla hasta el codo (*crunch* de una pierna). Vuelva después a la posición inicial de plancha.
- **Importante:** Mantenga el abdomen y el trasero siempre tensos durante todo el ejercicio, es importante no curvar ni combar la zona lumbar, por peligro de lesiones.
- **Importante:** Procure realizar movimientos fluidos, controlados y dinámicos



