

**Workshop de estiramientos usando el Soft-gym, el Fit-ball y el Reflex-ball.**

El Ball-stretch se basa en dos principios : trabajar siempre en una postura correcta y facilitar al máximo la ejecución de los ejercicios. La Sesión de Ball-stretch es una sesión de estiramientos, en la que se usa el fitness-ball y el Soft-Gym para motivar el movimiento y desafiar el equilibrio para fortalecer la musculatura profunda, trabajar la movilidad articular y la relajación.

Ball-Stretch tiene claras influencias de otras disciplinas como tai-chi , pilates , yoga y chi-ball.

En los años 70 en Suiza el Fitness-ball fue introducido como herramienta en el trabajo de los fisioterapeutas, ahora desde hace varios años el fitball ya esta presente en muchos clubes deportivos.

Tanto el fitness-ball como el Soft-Gym son materiales muy versátiles, adaptables en ejercicios dinámicos para todo el cuerpo, trabajo cardiovascular , tonificación muscular , equilibrio y estiramientos.

**Flexibilidad.**

La palabra flexibilidad tiene muchos sinónimos : laxitud , extensibilidad , movilidad , stretching , distensibilidad , etc. Todas estas palabras se refieren a la movilidad articular.

También hay muchas teorías , ideas y definiciones sobre la flexibilidad, a continuación se presentan algunas relevantes:

Es la aptitud que tiene el cuerpo de doblarse “sin romperse “.

Es aquella cualidad que, teniendo como base la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas.( Álvarez Villar 1981).

Es simplemente el grado de movimiento de una articulación ( Johnson 1987 ) .

La flexibilidad puede variar mucho de una persona a otra debido a varios factores:

La edad .

La Genética.

El tipo de vida.

Las Lesiones o los traumatismos.

En función de estos factores o de un trabajo de flexibilidad adecuado, esta puede variar considerablemente. También hay que tener en cuenta que todas las articulaciones de una misma persona no tienen porqué tener la misma flexibilidad .

Usaremos dos tipos de flexibilidad:

Flexibilidad estática.

Flexibilidad dinámica.

El estiramiento debería durar unos 20-30 segundos para notar mejoría en la amplitud de movimiento.

**Propiocepción.**

En el cuerpo humano encontramos el sistema propioceptivo que esta formado por unos receptores nerviosos, los propioceptores, se encuentran en los músculos, las articulaciones y los ligamentos. Los receptores detectan el grado de tensión y de estiramiento en la musculatura. El cerebro recoge la información y vuelve a enviarlo al músculo para que haga sus ajustes necesarios del estiramiento y de la tensión muscular a través de un proceso subconsciente y reflejo.

Este sistema propioceptivo esta activado al trabajar con el Fitball, soft-gym o cualquier material que crea un desequilibrio, ayuda a regular el mecanismo de control en la ejecución del movimiento y mejorar o prevenir lesiones. Se consigue una mejor estabilidad en las articulaciones, un mejor equilibrio global y reflejos más rápidos en situación de desequilibrio.

**Seguridad y precaución durante una sesión**

Ejecutar los ejercicios con control .

Procurar ir con cuidado ya que trabajamos con una superficie en desequilibrio.

Empezar poco a poco . Se está aprendiendo una nueva disciplina.

Personas mayores o con mucho problema de equilibrio necesitaran en algunos ejercicios un punto de apoyo, por ejemplo una pared o una barra.

Si algún ejercicio produce algún dolor, es aconsejable interrumpir el ejercicio en seguida.

En caso de lesión de espalda, (p.ej. hernia discal), preguntar al monitor si el ejercicio es adecuado.

Usar calzado deportivo o ir descalzo para evitar resbalones.

**Beneficios del Ball-Stretch**

- Mejora el equilibrio global, la coordinación y la rapidez.
- Mejora la conciencia corporal.
- Ayuda a sentir y concienciarse del centro del cuerpo “el core” .
- Alineación y equilibrio muscular.
- Trabajo seguro y efectivo en estiramientos.
- Mejora el bienestar general.
- Mejora la circulación sanguínea
- Aumenta la flexibilidad.
- Mejora la oxigenación a través de una buena respiración.
- Relaja y es un anti-stress
- Aumentamos la capacidad de conocer , escuchar y entender nuestro cuerpo. Cuerpo-mente van unidos durante el entreno. El control muscular y la conciencia corporal ayudan a progresar con mayor celeridad.
- Accesible para todas las edades.

## Soft-Gym

En toda la sesión, tanto la de Soft-Gym como la de fitness-ball, se tiene muy en cuenta la respiración: en la inhalación es cuando oxigenamos el músculo y cuando exhalamos relajamos y reducimos las tensiones musculares.

Durante la sesión, el movimiento debe ser controlado y al mismo tiempo ágil y ligero. Debe haber una armonía y fluidez que nos ayude a relajar, eliminando de ese modo, tensiones y todo el stress. Todo el cuerpo participa en el movimiento, activando principalmente el centro del mismo, “el core” en los abdominales; allí es donde está la fuerza, el equilibrio y el control.

## Estructura de la sesión

- Tomar contacto con el Soft-gym.
- Calentar el tren superior: cervicales, espalda parte superior y articulación del hombro con movimientos circulares .
- Tomar conciencia corporal global y de columna.
- Calentar el tren inferior: zona lumbar, zona pélvica y piernas, a través de la flexión y la extensión, desplazamientos y movimientos circulares.
- Ejercicios de equilibrio .
- Flexibilidad y movilidad articular del tren superior y inferior en posición sentada o tumbada .
- Ejercicios anti-stress y relajación.
- Masaje.

## Ejemplo de ejercicios con el Soft-Gym

- Mantener la pelota entre las manos, presionar ligeramente usando la respiración , exhalando al mismo tiempo.
- Subir y bajar la pelota con un movimiento suave de muñeca. Inhalar al subir, abriendo la caja torácica y los pulmones. Ligera extensión de la parte dorsal.
- Masaje en el vientre: la pelota entre las dos manos, movimientos circulares presionando ligeramente la pelota contra el abdomen provocando un movimiento circular en la articulación del hombro ( movilidad articular del hombro ).
- La pelota por encima de la cabeza, brazos semi-flexionados, dibujando círculos por encima de la cabeza (movilidad articular del hombro ).
- Las piernas en adducción semi-flexionadas apoyando la pelota encima de las piernas y presionando ligeramente con los brazos. Al mismo tiempo, rodar despacio hacia abajo, empezando desde la cabeza, vértebra por vértebra y volver a subir ( movilidad articular de toda la columna vertebral, cervical, dorsal y lumbar).

- Sentado encima de la pelota una pierna flexionada y la otra estirada, manos en el suelo en cada lado de la pierna estirada para mantener el equilibrio, inclinar la pelvis hacia la pierna estirada. Rodar despacio la pelota hacia la rodilla sin llegar ( estiramiento de los ischio tibiales ).
- Tumbado en el suelo con la pelota colocada en el sacro, llevar las dos rodillas hacia el cuerpo, Estirar las dos piernas hacia el techo sin forzar la articulación de la rodilla, mover las piernas suavemente en movimientos circulares ( bicicleta ). Aumenta el riego sanguíneo y relaja las piernas.

## **FITNESS BALL**

### **Cómo estar sentado encima del Fitball**

Buscamos estar sentado en el centro de la pelota con las rodillas y la cadera flexionadas en un ángulo de 90 grados.

Mantenemos los dos pies paralelos y la distancia entre pie y pie será la anchura de la cadera.

Evitamos arquear la zona lumbar y abrir las costillas hacia adelante. Buscamos una posición correcta activando los abdominales y relajando los brazos y al mismo tiempo sintiendo el peso del cuerpo encima de la pelota.

Los pies han de estar estables en el suelo, y se ha de usar un calzado deportivo o estar descalzos para evitar resbalones.

Al mover las piernas en una sesión de fitball cardiovascular desafiamos el equilibrio reduciendo la base y el contacto con el suelo.

Todos los ejercicios de piernas se pueden combinar con brazos para dificultar la coordinación y desafiar el equilibrio.

### **Estructura de una sesión de Fit-Ball Stretch**

- Toma de conciencia del fitness-ball y su forma esférica que provoca desequilibrio.
- Botar ligeramente sobre el fit-ball sintiendo el rebote y la gravedad, dejar que el bote vaya disminuyendo.
- Calentar el tren superior, cervicales, parte superior de la espalda, movimientos de brazos y de hombro.
- En posición sentada en la pelota, realizar suavemente flexiones del tren superior, y a continuación realizar flexiones laterales.
- Calentar el tren inferior, zona lumbar, zona pélvica y piernas a través de la flexión y extensión; desplazamiento rodando la pelota.
- De pie con una pierna apoyada en el fit-ball, trabajo de movilidad articular y de equilibrio del tren inferior.

- De pie, trabajo global del cuerpo.
- En posición sentado o tumbado, trabajo de movilidad articular de columna vertebral, estiramientos más profundos del tren superior e inferior.
- Ejercicios de equilibrio.
- Ejercicios de relajación.

### **Ejemplo de ejercicios con el Fitness-Ball**

- De pie con la pelota delante, las piernas en abducción con una ligera rotación lateral. Flexionamos las dos piernas al mismo tiempo, inclinamos desde la pelvis la espalda creando una elongación del tren superior con las dos manos apoyadas en la pelota. Al subir, articulamos cada vértebra iniciando la subida desde la contracción abdominal, una vez la pelvis está colocada, estiramos las piernas paulatinamente volviendo a la posición inicial (movilidad articular de la columna vertebral, pectorales, estiramiento de los aductores al trabajar en rotación lateral).
- De rodillas con una pierna apoyada encima de la pelota, la pierna de base ligeramente en rotación lateral para facilitar el equilibrio. Los brazos estirados hacia los laterales o apoyado encima de la pelota, alargamos la pierna encima de la pelota, al mismo tiempo creamos una inclinación desde la pelvis. Procuramos mantener la pierna apoyada en posición paralela (estiramiento de los isquiotibiales al mismo tiempo control muscular sobre todo los abdominales por el desequilibrio).
- Ejercicio de equilibrio: tumbado en el suelo en posición supina con las dos piernas apoyadas en la pelota. Las piernas en adducción, los brazos al largo del cuerpo. Alargamos las dos piernas encima de la pelota, subimos la pelvis en posición neutral. Buscamos crear una línea en diagonal desde el hombro hasta los pies. Mantenemos el equilibrio a través del control muscular, poniendo énfasis en la musculatura abdominal estabilizando la zona lumbo-pélvica. Una vez adquirido el equilibrio, elevamos los brazos al mismo tiempo hacia el techo, desafiando más el equilibrio.
- Ejercicio de relajamiento: tumbado encima de la pelota en posición prono, abrazando la pelota con todo el cuerpo, dejar la cabeza suelta relajando la musculatura cervical, mantener los pies en el suelo en rotación lateral para mantener el equilibrio. Sentir todo el peso del cuerpo encima del fit-ball, relajando y estirando la zona lumbar, respirar profundamente quitando toda las tensiones del cuerpo.

**Prevención de lesiones y adaptaciones.**

Como cualquier disciplina deportiva es importante mantener una buena alineación corporal para evitar sobrecargar las articulaciones. Buscamos mantener el peso del cuerpo en el centro del fitball evitando sobrecargar las rodillas. Los abdominales se mantendrán activados en todas las sesiones de fitball y de soft-gym sea; stretch, fuerza o cardiovascular. Al activar los abdominales mantenemos una buena faja abdominal que nos protegerá la zona lumbar y nos ayudará a mantener una correcta postura corporal. Al mantener el equilibrio con el fitball trabajamos la estabilización de las articulaciones que nos protegerá de lesiones y aumentará el rendimiento. Todo entrenamiento propioceptivo ayuda a recuperar la estabilización y la fuerza en articulaciones dañadas. Al haber muchos ejercicios de diferentes niveles es muy importante seleccionar los adecuados para cada sesión de fitball dependiendo del nivel del grupo. Muchos ejercicios tiene adaptaciones dependiendo de la fuerza de cada persona, por ejemplo las flexiones de brazos, más lejos tenemos el punto de apoyo encima del Fitball más fuerza hay que tener. Los puntos de apoyo pueden ser tobillos, rodillas o cadera. En el caso de personas con poco equilibrio y estabilización, buscamos un punto de apoyo sea la pared o la barra para facilitar la ejecución de los ejercicios.

**Poblaciones Especiales**

El Ball-stretch es una actividad que como hemos dicho anteriormente, puede ser realizada por cualquier población, pero, al igual que todas las actividades físico-deportivas, ha de adaptarse a las personas que realizan la misma. Es importante, entre otros, la consideración de los alumnos con problemas de espalda, o con problemas de articulaciones tal como las rodillas y tobillos. En casos de artrosis y tendinitis buscamos un trabajo más suave evitando demasiado rebote encima de la pelota. El ejercicio físico durante el embarazo ayuda a un mejor parto y mantener un buen estado de salud tanto para la madre que para el niño. Importante que el tipo de ejercicio sea de intensidad moderada. Siempre consultar con el médico antes de iniciar cualquier sesión de ejercicio físico.

**Problemas de espalda**

Los dolores de espalda, son cada vez más frecuentes en nuestras vidas. Nuestra columna sufre diariamente sobrecarga debido a posiciones estáticas y incorrectas, especialmente al estar sentada en una silla durante un tiempo prolongado. Los discos intervertebrales, las articulaciones y los ligamentos son los que sufren al estar sentado en una posición incorrecta.

Al estar sentado encima del Fitball estamos creando una posición dinámica, estimulando la estabilización y respetando las curvaturas de la columna vertebral. Manteniendo una postura dinámica, disminuye la presión intervertebral de la columna y permite una buena hidratación de los discos intervertebrales y estimula el riego sanguíneo en la espina dorsal. Activamos la musculatura que mantiene una postura correcta, los multifídeos, los erectores de la espalda, la musculatura que estabiliza la pelvis y la musculatura de la cintura escapular.

**“Muy importante” evitamos cualquier torsión o flexión del tren superior al botar encima del Fitball.**