

Índice

1.PROPIOCEPCIÓN.....	2
1.1.Fitball	2
1.2.Propiocepción	2
1.3.Beneficios de trabajar con el fitball	2
1.4.Seguridad y precaución durante una sesión.....	3
1.5.Problemas de espalda y cervical.....	3
1.6.Fitball Cardiobascular	4
1.7.Cómo estar sentado encima del Fitball.....	4
1.8.Fitball Fuerza	5
1.9.Fitball Stretch	6
1.10. Estructura de una sesión de Fitball Stretch	6
1.11.Ejemplo de ejercicios con el Fitness-Ball.....	7

1.PROPIOCEPCIÓN

1.1.Fitball

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

El fitnessball es un material muy versátil, adaptable en ejercicios dinámicos para todo el cuerpo, trabajo cardiovascular , tonificación muscular , equilibrio y estiramientos.

1.2.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 o cualquier material que crea un desequilibrio, ayuda a regular el mecanismo de control en la ejecución del movimiento y mejorarlo prevenir lesiones. Se consigue una mejor estabilidad en las articulaciones, un mejor equilibrio global y reflejos más rápidos en situación de desequilibrio.

1.3.Beneficios de trabajar con el fitball

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.

1.4.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 lesiones de espalda, por ejemplo hernia discal, preguntar al monitor si el ejercicio es adecuado.

Usar calzado deportivo o ir descalzo para evitar resbalones.

1.5.Problemas de espalda y cervical

Los dolores de espalda y cervical 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 multifídus, 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.

1.6.Fitball Cardiobascular

Si usamos coordinación de brazos y piernas al botar desafiamos el equilibrio y la coordinación. Tonificamos los abdominales, espalda, piernas, glúteos y brazos mientras trabajamos y mejoramos el sistema CV.

Como cualquier disciplina deportiva la colocación del cuerpo es fundamental en el trabajo con el Fitball. El centro del cuerpo el “CORE” tiene que estar presente, una buena faja abdominal es imprescindible para proteger la espalda y para mantener una buena alineación corporal.

1.7.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 estables en el suelo, usamos un calzado deportivo o descalzos para evitar resbalones.

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

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

Marching
Foot taps forward
Foot taps side
V –step
Step-touch
Front kicks
Side kicks
Jumping jacks
Bounce around
The Glide
Lunges
Bounce the ball

1.8.Fitball Fuerza

El Fitball es muy versátil, otra manera de usar el Fitball es en el trabajo de resistencia y fuerza muscular y al mismo tiempo desafiando el equilibrio.(PROPIOCEPCIÓN).

Abdominales sentado encima de la pelota.
Abdominales tumbado en el suelo
Oblicuos
Walking Sit-up
Bridge
Bridge con piernas y hamstring curl(isquiotibiales)
Adductores
Abductores
Glúteos
Push-up
Extensión de espalda
Tríceps
Flexión lateral
Airplane

Knees up and under

1.9.Fitball Stretch

En una sesión de estiramiento el Fitball se usa para motivar el movimiento, rodar encima, desafiar el equilibrio para fortalecer la musculatura profunda, como punto de apoyo, trabajar la movilidad articular, relajación y masaje.

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

En toda la sesión se tiene muy en cuenta la respiración: en la inhalación es cuando oxigenamos el músculo y cuando exhalamos relajamos y reducimos las tensiones musculares.

1.10. Estructura de una sesión de Fitball 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.

1.11. 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 aducción, 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.ⁱ

ⁱ Bibliografía:

El entrenador personal : Kim Forteza, Josep Comellas Humet, Pablo López de Viñasper Garcia
Anatomía para el movimiento: Blancinde-Calais German