

1. TABLA



5 repeticiones de 5 segundos

Descripción:

Hacer una línea recta desde los hombros hasta los tobillos. Aguantar 5 segundos y descansar. Intentar alejar lo más posible el pecho del balón.

2. PUENTE GLÚTEO



5 repeticiones de 5 segundos

Descripción:

Apoyar los talones en el balón y levantar el culo haciendo fuerza. Hacer una línea recta desde los hombros hasta las rodillas.

3. APRIETA LA PELOTA



20 segundos

Descripción:

Coger el balón entre las rodillas y abrazarlo con los brazos. Mantener la presión durante 20 segundos respirando fluidamente.

4. EQUILIBRIO

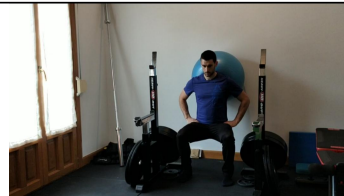


5 repeticiones por pierna

Descripción:

Sentarse sobre el balón con buena postura de la espalda. Levantar un pie del suelo controlando el equilibrio del cuerpo.

5. SENTADILLA



10 rep

Descripción:

Colocar el balón en la espalda y hacer una sentadilla flexionando las rodillas. Apretar el balón contra la pared durante todo el movimiento.

6. FLEXIONES



8 rep

Descripción:

Colocar el balón a la altura de los hombros. Manteniendo el cuerpo recto en todo el momento, acercar el cuerpo hacia el balón flexionando los codos. Seguidamente, extender los codos haciendo fuerza contra el balón.

7. POSTURA T



8 ep

Descripción:

Poner una piana encima del balón y extender completamente dicha pierna mientras se estiran los brazos hacia delante. Si se pierde el equilibrio agarrar alguna esquina con las manos.

OBSERVACIONES:

- Haz los ejercicios en modo circuito
- Si duele o molesta, no lo hagas
- Repite el circuito 2-3 veces

[LINK VIDEO](#)