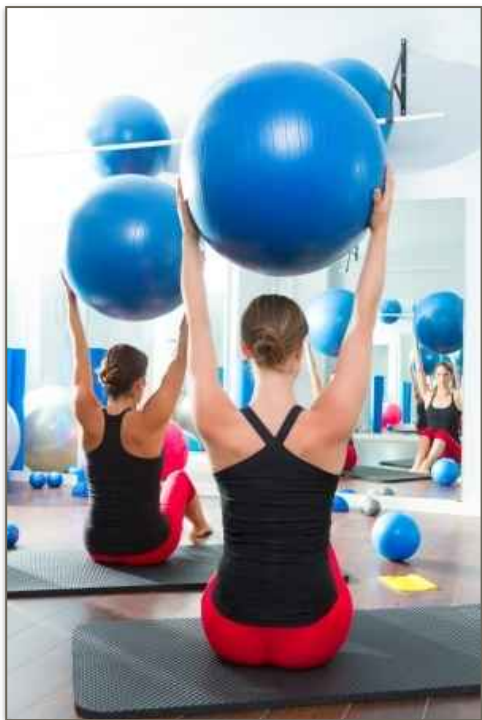


Beneficios del entrenamiento con Fitball

El Fitball, también conocido como balón suizo o balón de ejercicio, fue creado por un fabricante de juguetes italiano en los años sesenta. En principio lo utilizaban los



fisioterapeutas europeos en el tratamiento de lesiones de columna y trastornos neuromusculares, como la esclerosis múltiple y la parálisis cerebral. Debido a sus grandes beneficios y gran variedad de trabajo, hoy en día lo utilizan todo tipo de entrenadores de muy diferentes disciplinas deportivas, tanto en el campo de la salud como en el rendimiento. Raro es el centro de fitness que no cuenta con esta herramienta para incluirla en los entrenamientos o en clases dirigidas. El método Pilates es una de las disciplinas que más emplea el balón, dándole mayor variedad y riqueza al repertorio de ejercicios. De hecho ha sido una de las disciplinas que más ha ayudado a darla a conocer. Mis primeros contactos con ella fueron gracias a este método. Hoy en día, se utiliza incluso como sillas en los despachos, e incluso hay marcas que fabrican pelotas especialmente diseñadas para este fin. Hay evidencias de que influyen de forma muy positiva en nuestra espalda y en la circulación.

Uno de los beneficios del fitball es su bajo coste en comparación con otros materiales o máquinas para entrenar. Puedes encontrarlas por 15/20€ en cualquier tienda de deporte u ortopedia.

Ya comentamos anteriormente, que el Fitball nos aportaba gran variedad de trabajo. Es importante variar los ejercicios, evitar la rutina y la monotonía. Estos nuevos ejercicios te aportaran una motivación diferente y te ayudaran a seguir progresando

Básicamente, la pelota es inestable, esto te obliga a activar mayor cantidad de músculos y a desarrollar nuevas habilidades. Tanto los músculos superficiales como los profundos se activan mucho más cuando trabajas sobre un fitball, dándole al entrenamiento mayor intensidad. Solo con sentarse encima, se trabaja más duro y se activan una mayor cantidad de músculos.

El trabajar sobre una pelota inestable, automáticamente, y casi sin darse cuenta, corregirás y mejorarás la calidad de tus ejercicios, mejorando la técnica. Si pierdes la buena postura, la pelota girará y rodará, obligándote a adoptar una posición correcta.

A parte de estos beneficios la pelota nos aporta muchos beneficios físicos:

- Mejora la postura: el acto de buscar el equilibrio sobre el fitball nos obliga a ser consciente y mejorar nuestra postura así como mejora la fuerza.
- Estabilidad central: los músculos profundos del abdomen y de la espalda se estimulan en gran medida. Estos músculos actúan en forma corsé alrededor de la columna vertebral aportando estabilidad.
- Equilibrio muscular: corrige desequilibrios musculares que pueden causar lesiones en la espalda y problemas posturales.

- **Movilidad y flexibilidad:** gracias a su diseño, aporta una infinidad de ejercicios de estiramientos tanto dinámicos como estáticos mejorando la movilidad de nuestras articulaciones. Las sesiones de stretching se hacen mucho más entretenidas y placenteras incluyendo esta herramienta. Hay posturas sobre la pelota que nos ayudan incluso a relajarnos.

Como has podido ver el Fitball es una herramienta que nos aporta muchos beneficios y enriquece los entrenamientos. Tienes ejercicios de nivel básico, intermedio y avanzado. Recuerda que debes empezar siempre con los ejercicios más sencillos y progresar a los más avanzados solo cuando domines los anteriores. Lo mejor en estos casos, es pedir asesoramiento a tu entrenador para que adapte los ejercicios a tus características.

En otro artículo hablaremos del Bosu, otro material muy interesante que aporta muchas posibilidades a nuestros entrenamientos.