

FITBALL

① CALENTAMIENTO

- ESTABILIDAD LUMBOPÉLVICA
 - Sentados Neutro / Imprint
 - Incluidos Neutro / Imprint
- ESTABILIDAD ESCÁPOLA
 - Supino sobre pelota Protracc / Retracc.
Elevación / Depres.
Rotación

- COLOCACIÓN CERVICAL
 - Supino sobre la pelota Head Nods
 - Abs. props.



②

- HIP RELEASE
 - Supino talones apica pelota
Rotación externa / Medial
- SPINAL ROTATION
 - Supino rodillo / talón sobre pelota
Rotación cr
- HIP ROLL
 - Supino planta pie apoyado en pelota



③

- FOOTWORK
 - Planta pie apoyada en pelota
Elevando pelvis Neutro
 - Talones apoyados
 - Single leg
+ Rotación : oblicuos
- ROLL UP
 - Pelota sujeta con manos
- ADDUCTORES
 - Flx. / Ext. Cadera / Rodillas



④

KNEELING

- CAT STRETCH
- FLX. / COND TRICEPS
- ONE ARM (LATERAL)
 - ARM PRESS → Palma hacia arriba
 - ROTACIÓN → Palma hacia abajo
- MELN AID



⑤ ESTABILIDAD HOMBROS / PLANK

- Pelota debajo de muslos
Apoyo manos en suelo
- FLX. / EXT. HOMBROS
- FLX / EXT. CODO TRICEPS
- ELEPHANT
 - Flexión
 - Neutro



⑥ SERIE LATERAL "STAR"

- ABD / ADD PIERNA
- FLX / EXT. SIDE KICK
- ATTITUDE ISQUIOSIAL / GUTERO
- FLEX / EXT. CU BREATHING SIDE



⑦ SWAN DIVE

- Puntos: Talones apoyados en la barra de madera, metatarsos mat.
- FLEX. CU / NEUTRO
- NEUTRO / EXTENSIÓN / NEUTRO
- SWAN DIVE



⑧ KNEE STRETCHS.

- Puntos: apoyo sobre manos y pelota entre pies y rodillas.
- Rodillas cuando se flexionan quedan debajo de la cadera.
- COLUMNA EN FLEXIÓN x 10
- COLUMNA NEUTRA x 10



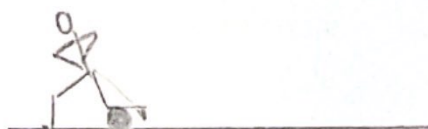
⑨ CADERA POSTERIOR SUPINO

- Supino. Planta del pie apoyado en pelota
- HIP LIFT
 - Subir y bajar
 - Mantener elevación
 - Cambio peso durante talón pie
- HIP ROLLS
 - Articular
- SHOULDER BRIDGE



⑨ LUNGE STABILIDAD BIPEDESTACIÓN

- LUNGE
- Mantener lunge y KNEE STR. UNILAT.
- Facilitar apoyo sobre una o dos manos.
- Añadir movilidad torácica ↑



⑩ TWIST. ROTATION

- Sentado sobre la pelota
- Transferencia carga / Cambio peso
 - Elevando piernas a tablero x 3
 - Cada pierna
- Piernas tablero
 - Rotación x 3 pulsar a cada lado



(11)

- ESTIRAMIENTO DEL MUSLITO

• Cuadrupedia con el pie apoyado sobre la pelota.

- Pasa por encima de la pelota y flexiona la rodilla de atrás, presiona la pelota.



- SPINE STRETCH FORWARD



- STOMACH MASSAGE

