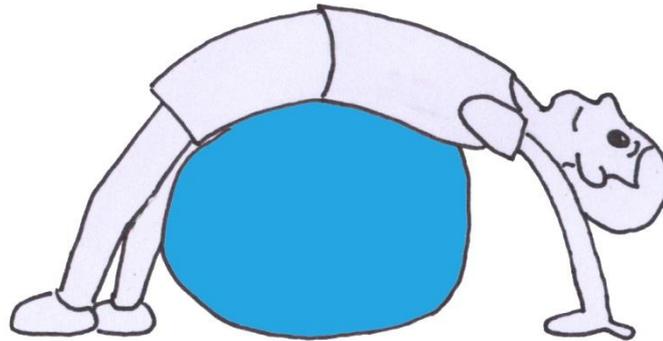


Esferodinamia.



Equipo de motricidad:

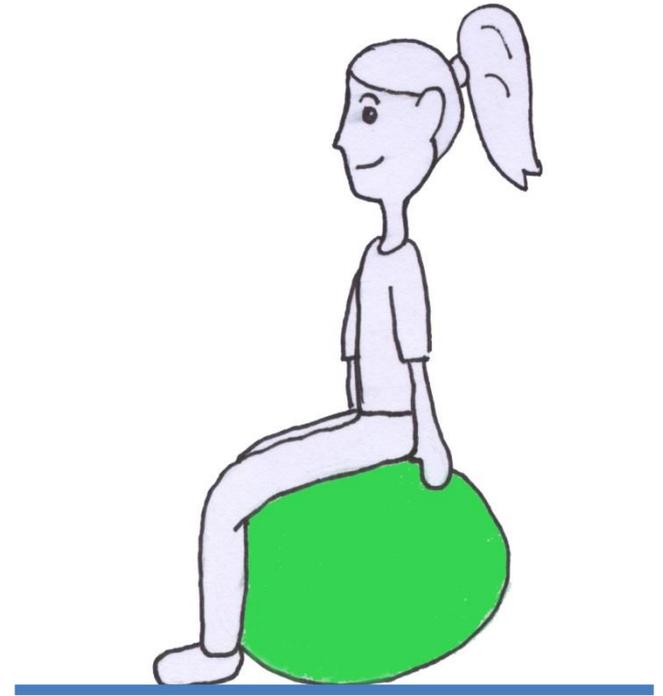
Kristina Gago, Mariana Cardona, Juana Bayo, Gabriel Castillo Reyes, Mabel Freixes, Isa Ballesteros, Mercedes Lancharro, Norkys Enmanuel García, Gradiva Ale, Juanma Cano, Álvaro Girón, Iosune Portugal, Sonia Hermida Galán, Fátima Collado y Anabel Cornago.

Ejercicios con balón terapéutico.

- El Fitball es un elemento polivalente con el que trabajamos todo el cuerpo. Entre sus beneficios están la tonificación, ayuda a mejorar el equilibrio y aumenta la fuerza, acondiciona el cuerpo y permite conseguir posiciones que no se consiguen en una máquina o colchoneta.
- Trabajando con nuestro balón terapéutico las articulaciones no sufren.

Elegir balón.

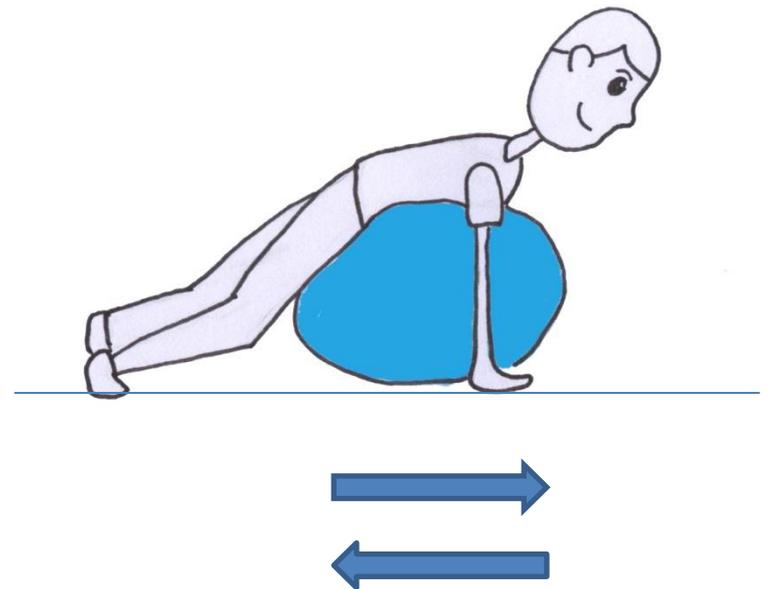
El tamaño del balón varía en función de cada persona y es importante utilizar el tamaño adecuado. Los profesionales sugieren dos formas para comprobarlo: o bien que cuando se esté sentado sobre el balón el muslo esté paralelo al suelo o que el ángulo de la rodilla sea algo mayor de 90° .



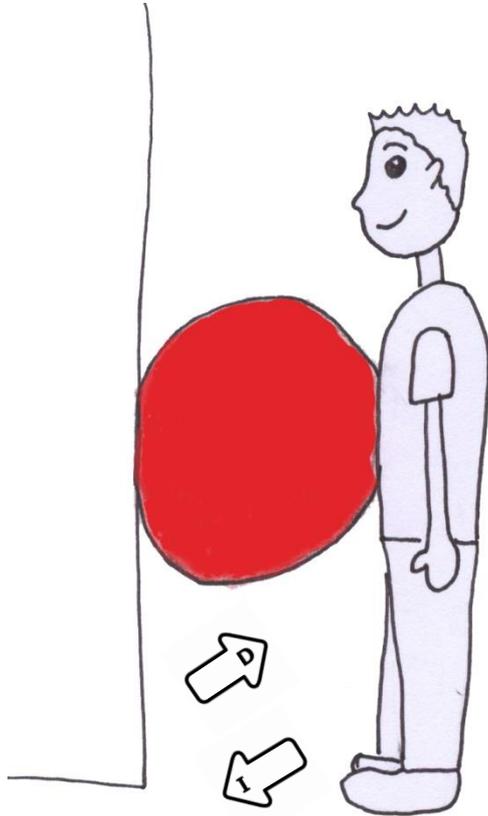
Estimulando el sentido vestibular.

- Boca abajo con el balón en la tripa hacer rodar la esfera hacia adelante y hacia atrás. "Ir y venir".

-- Repetir varias veces.



Coordinando movimientos.



- Colocar el balón entre la tripa del niño y la pared. Hacerlo rodar a lo largo de la pared de izquierda a derecha sin que caiga.
- Repetir varias veces.

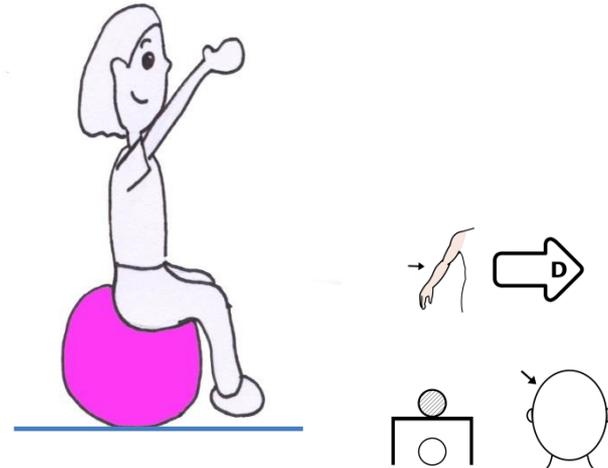
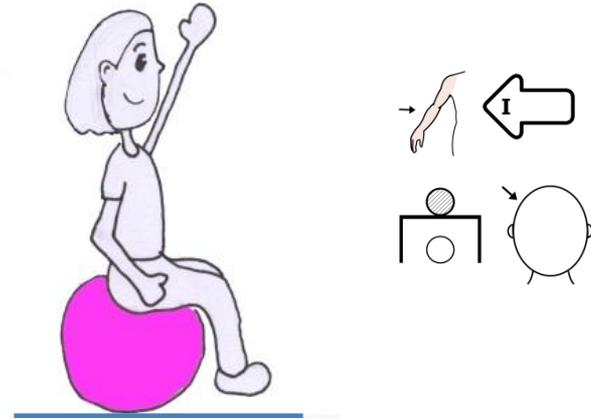
Estabilización lumbar (I)

- Sentarse sobre el balón con los pies en el suelo:

- Levantar el brazo izquierdo por encima de la cabeza y mantenerlo arriba durante unos segundos.

- Levantar el brazo derecho por encima de la cabeza y mantenerlo arriba durante unos segundos.

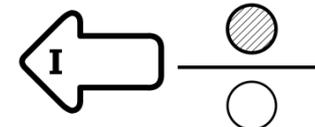
-- Repetir varias veces.



Estabilización lumbar (II)

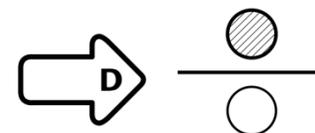
- Sentados sobre el balón:

- Elevar el pie izquierdo 5 centímetros sobre el suelo y aguantar unos segundos.



- Elevar el pie derecho 5 centímetros sobre el suelo y aguantar unos segundos.

-- Repetir varias veces.



Estabilización lumbar (I + II)

Sentados sobre el balón:

- Elevar el pie izquierdo 5 centímetros sobre el suelo y al mismo tiempo el brazo derecho por encima de la cabeza.

- Elevar el pie derecho 5 centímetros sobre el suelo y al mismo tiempo el brazo izquierdo por encima de la cabeza.
- Repetir varias veces.

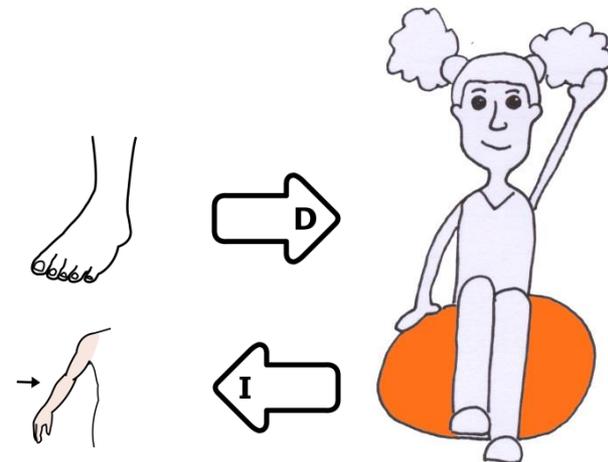
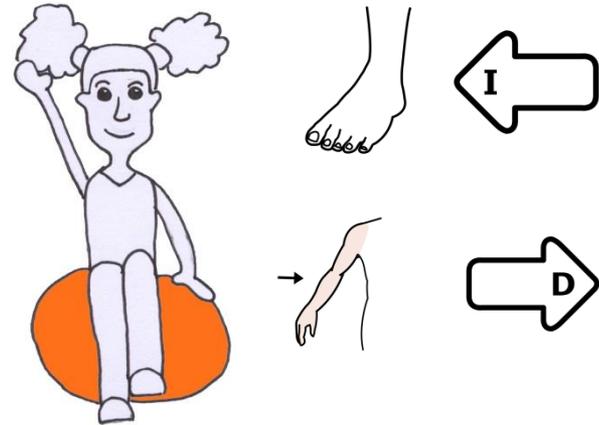


Tabla de contenidos.

Ejercicios: los que aquí se muestran y otros similares se pueden encontrar fácilmente en multitud de páginas dedicadas a fisioterapia, Pilates y gimnasia en general.

Dibujos: Originales de Marta Fernanz, estudiante de segundo curso de grado universitario en estudios ingleses.

Pictogramas de apoyo: ARASAAC