



Rutina de propiocepción Trail con Fitball



Objetivo

Mejorar rendimiento.

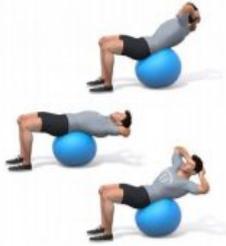
Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

1 Crunch con rotación, alterno - Fitball

Oblicuos

2 series de 20 repeticiones

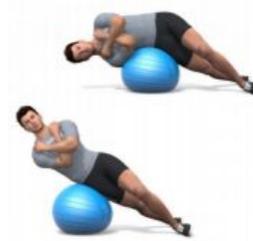


Coloca tu zona lumbar sobre la pelota. Aprieta los músculos abdominales. Mueve tu torso oblicuamente hacia adelante. Mueve tu torso hacia atrás. Mueve tu torso oblicuamente hacia adelante.

2 Crunch lateral, derecha - Fitball

Todos los abdominales, espalda

2 series de 10 repeticiones

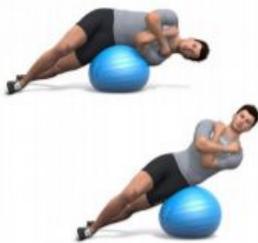


Arrodíllate en el suelo. Acuéstate de lado sobre la pelota. Mantén los brazos cruzados. Aprieta todos los músculos centrales. Mueve tu torso hacia un lado.

3 Crunch lateral, izquierda - Fitball

Todos los abdominales, espalda

2 series de 10 repeticiones



Arrodíllate en el suelo. Acuéstate de lado sobre la pelota. Mantén los brazos cruzados. Aprieta todos los músculos centrales. Mueve tu torso hacia un lado.

4 Círculos en plancha, alterno - Fitball

Todos los abdominales, espalda

2 series de 10 repeticiones



Coloca tus antebrazos sobre la pelota. Aprieta todos los músculos centrales. Mueve tus brazos en círculos. Mantén la espalda en una posición neutral.

5 Levantamiento de gemelo, derecha - Fitball

Gemelos

2 series de 20 repeticiones



Ponte frente a la pared. Coloca tu pecho sobre la pelota. Ponte de puntillas.

6 Levantamiento de gemelo, izquierda - Fitball

Gemelos

2 series de 20 repeticiones



Ponte frente a la pared. Coloca tu pecho sobre la pelota. Ponte de puntillas.

7 Sentadilla búlgara dividida, izquierda - Fitball

Cuádriceps, glúteos
2 series de 10 repeticiones



Coloca un pie sobre la pelota. Dobla tu rodilla. Mantén la espalda en una posición neutral. Mueve la rodilla trasera hacia el suelo.

8 Sentadilla búlgara dividida, derecha - Fitball

Cuádriceps, glúteos
2 series de 10 repeticiones



Coloca un pie sobre la pelota. Dobla tu rodilla. Mantén la espalda en una posición neutral. Mueve la rodilla trasera hacia el suelo.

9 Elevación de la pierna en puente de cadera, alterno - Fitball

Glúteos, zona lumbar
2 series de 10 repeticiones



Acuéstate boca arriba en el suelo. Coloca los brazos en el suelo. Coloca las piernas sobre la pelota. Levanta tus caderas. Levanta las piernas una a la vez. Mantén la espalda en una posición neutral.

10 Levantamiento de cadera a una sola pierna, izquierda - Fitball

Isquiotibiales
2 series de 10 repeticiones



Acuéstate boca arriba en el suelo. Coloca los brazos en el suelo. Coloca la parte inferior de la pierna sobre la pelota. Extiende una pierna. Dobla tu rodilla.

11 Levantamiento de cadera a una sola pierna, derecha - Fitball

Isquiotibiales
2 series de 10 repeticiones



Acuéstate boca arriba en el suelo. Coloca los brazos en el suelo. Coloca la parte inferior de la pierna sobre la pelota. Extiende una pierna. Dobla tu rodilla.

12 Sentadilla en pared, derecha - Fitball

Cuádriceps, glúteos
2 series de 10 repeticiones



Coloca los pies al ancho de la cadera. Apoya la espalda contra la pelota. Mantén la espalda en una posición neutral. Mantén tus brazos ligeramente doblados. Dobla las rodillas.

13 Sentadilla en pared, izquierda - Fitball

Cuádriceps, glúteos
2 series de 10 repeticiones



Coloca los pies al ancho de la cadera. Apoya la espalda contra la pelota. Mantén la espalda en una posición neutral. Mantén tus brazos ligeramente doblados. Dobra las rodillas.

[Quién soy](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)