

# ¿Tienes un balón en casa? Trabaja todo tu cuerpo con estos ejercicios



**Ejercitarte desde casa** debido al confinamiento puede **parecer difícil pero no imposible** comentó **Uriel Gutiérrez, entrenador del Tec de Monterrey** campus Aguascalientes quien nos **comparte estos ejercicios** que puedes realizar desde **casa usando solamente un balón o pelota.**

**Los balones y pelotas son un elemento recomendable** para entrenar por su forma esférica, **ya que permite su variedad de usos.** ¿Listo para ejercitar el cuerpo entero?

**Juan Carlos,** coordinador de Atlético y Deportivo, **comentó para CONECTA** que **una dieta saludable** combinada con **un poco de ejercicio es suficiente para prevenir enfermedades.**

*“Tener una vida activa ayuda a subir las defensas y además sentirte mejor contigo mismo. Esto ayuda a nivelar el estrés al que nos enfrentamos diariamente”* comentó Juan Carlos.

## **CIRCULOS**

**Mientras estás parado y con la espalda recta,** tomarás una pelota sosteniéndola con ambas manos frente a ti.

**Comenzarás levantando tus brazos frente a tus hombros,** paralelos al piso, estirarás las muñecas, doblando ligeramente tus codos y empezarás a hacer círculos en el sentido horario.

Este ejercicio **fortalecerá tus brazos y hombros** respectivamente.

**Se recomienda hacer el ejercicio por 30 segundos**, cambiar de dirección y hacerlo por 30 segundos más sin bajar los brazos en ningún momento.



width="1366" loading="lazy">

## FOUNDATIONS

**Mientras estás de pie con las piernas ligeramente abiertas** (en forma de puente) colocarás el balón en el piso debajo de ti, de forma que puedas tocarlo con ambos pies.

Empuja el **balón con tu pie del derecho hacia el pie izquierdo** y viceversa.

Este ejercicio **aumentará tu ritmo cardiaco** y te ayudará a **calentar tus piernas**.

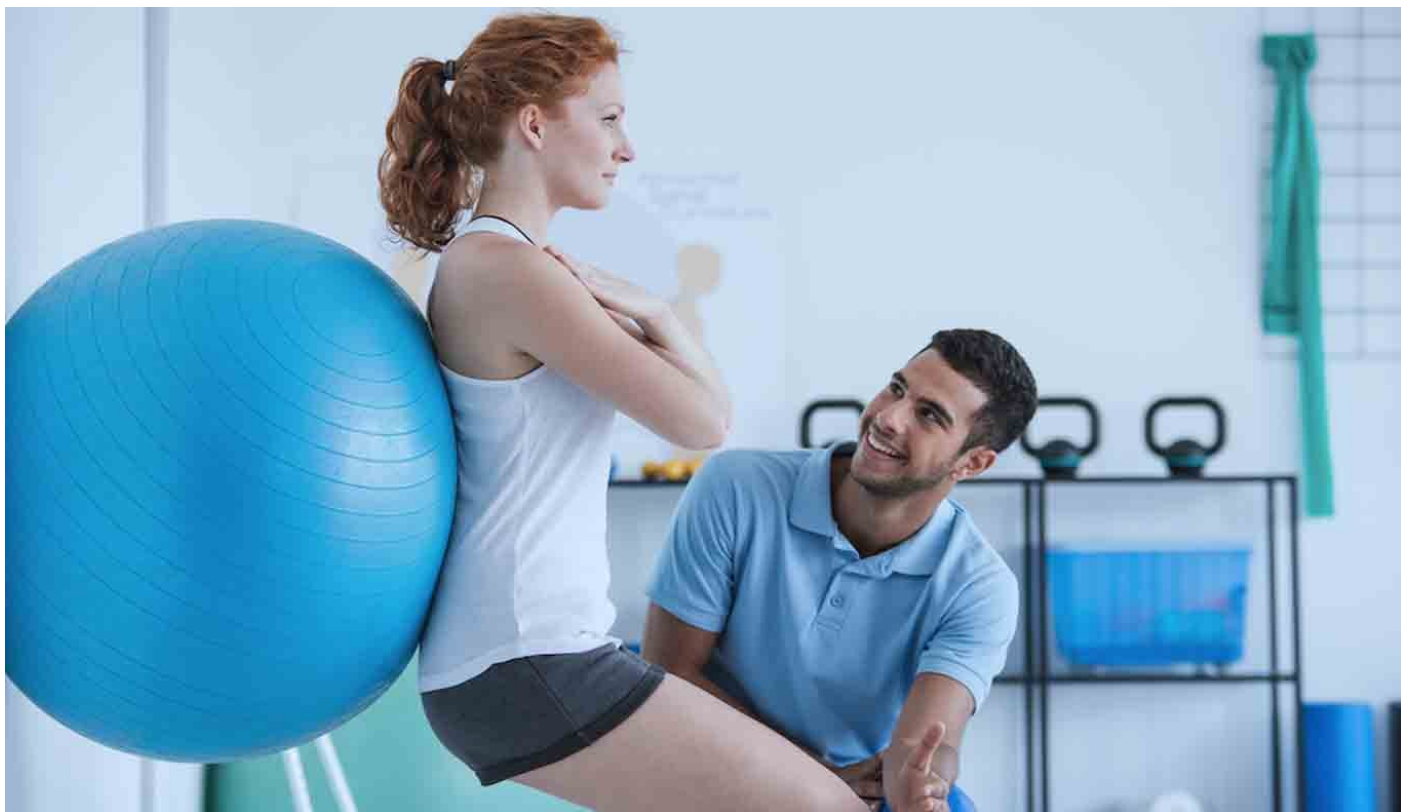
**Se recomienda realizar este ejercicio 100 veces**, tocando con cada pie el balón 50 veces respectivamente.

## SENTADILLA CON PELOTA

**Ponte de pie con una pelota en la espalda contra la pared.** Coloca los pies ligeramente enfrente de ti y sepáralos a la distancia de tus hombros. A continuación, realiza sentadillas manteniendo los talones en el suelo y las rodillas hacia afuera para dejar rodar la pelota de arriba hacia abajo por la espalda.

Este ejercicio **aumentará tu ritmo cardiaco** y te ayudará a **fortalecer las piernas y tu abdomen**.

Es **recomendable realizar este ejercicio 15 veces** y generar una serie de tres repeticiones.



width="1366" loading="lazy">

## **EMPUJA Y TRAE**

**Comenzarás sujetando un balón con las dos manos frente a tu pecho.** Este ejercicio lo puedes realizar parado o sentado.

Girarás los codos con el balón de derecha a izquierda sin bajar los brazos.

Este ejercicio **fortalecerá tus músculos del abdomen y brazos** respectivamente.

Para la ejecución de este ejercicio **se recomienda hacer 15 repeticiones**.



width="1366" loading="lazy">

## CIRCULO DE DRIBBLING

**Este ejercicio usualmente se realiza con conos pero tú puedes hacerlo con platos o incluso usando solamente con el balón.**

Comenzarás **marcando el área donde estés ejercitando** con cuatro puntos o más dependiendo de la amplitud.

Una vez que tengas el **piso marcado comenzarás un un primer punto a patear ligeramente el balón con tu pie dominante** mientras das un ligero trote alrededor de los platos en forma de zig-zag.

Este ejercicio **te ayudará a entrar en calor, mejorar tu conducción y coordinación con el balón.**

Para este circuito se recomienda **trabajar durante 40 segundos** la mayor cantidad de ciclos, y repetir con el otro pie.

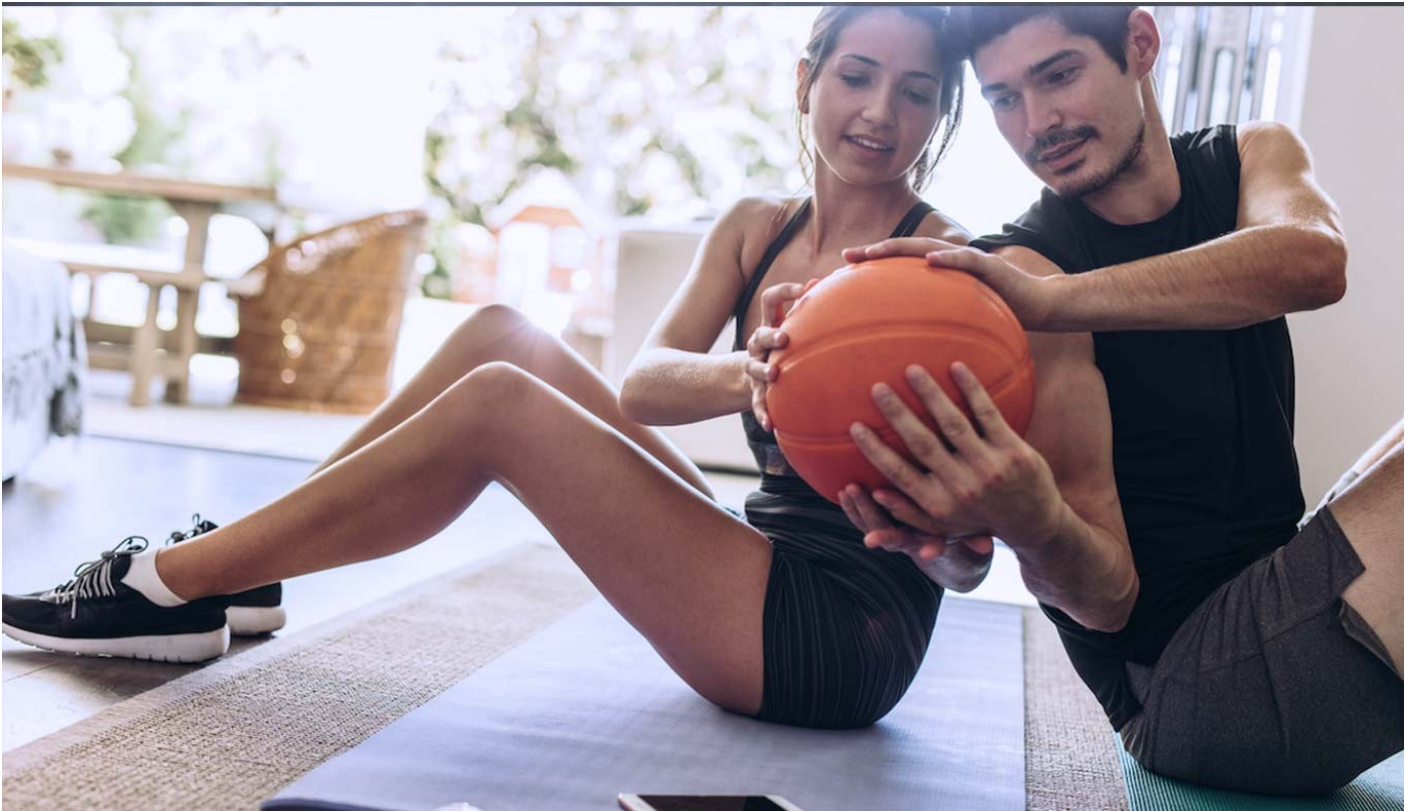
## TORSIONES

**Mientras permaneces sentado, estiras tu espalda y mantienes tus omóplatos relajados** sostendrás el balón con ambas manos delante de tu ombligo doblando los codos y contrae los músculos abdominales.

**Con las caderas inmóviles, mientras sostienes el balón, gira el torso y la bola hacia la derecha.** Regresa al centro, haz una pausa y posteriormente gira hacia la izquierda.

Este ejercicio **fortalecerá tus músculos oblicuos de tu abdomen.**

Para su ejecución se recomienda **hacer 15 repeticiones de este circuito**, parando cuando los músculos de tu abdomen se cansen.



width="1366" loading="lazy">

## **EXPRIMIRLOS**

**¿Sabías que el apretón interno del muslo fortalece sus músculos?**

**Acuéstate y recarga tu espalda lo más recto que puedas, coloca la pelota entre tus muslos.**

Al apretar estos músculos **presiona con las piernas la pelota y mantener de 30 a 60 segundos**, repitiendo este ejercicio por cuatro veces.



width="1366" loading="lazy">

Finalmente, **Uriel recomienda alternar estos ejercicios para tener una mejor activación física y un mejor trabajo del cuerpo.**

*“La habilidad más importante es la fuerza física, sin embargo la velocidad, la flexibilidad y la técnica son muy importantes.”* Finalizó el entrenador.

**SEGURO QUERRÁS LEER:**

**Y TAMBIÉN:**