



Tres ejercicios fáciles para ponerte en forma con una pelota de pilates

Descripción

Si te has propuesto ponerte en forma y buscas una manera fácil de entrenar y mejorar tu elasticidad, seguro que esto te interesa. Se trata de ejercicios con una pelota de Pilates. Aunque básicamente es un artículo voluminoso, puedes ejercitarte fácilmente con él si tienes espacio de almacenamiento en casa. Si no, puedes conseguir uno en el gimnasio y hacer ejercicio varias veces a la semana.

¿Para qué sirven las pelotas de Pilates?

Las pelotas de Pilates son pelotas de plástico llenas de aire bastante duraderas. Se utilizan para la realización de diferentes ejercicios y también se suelen utilizar en fisioterapia. Este elemento es muy versátil y se utiliza para entrenar diferentes partes del cuerpo desde brazos hasta piernas o abdomen.



Cómo adelgazar los muslos en cinco sencillos pasos

Los beneficios de entrenar con una pelota de Pilates

Uno de los beneficios de hacer ejercicio con una pelota de yoga es que puedes mejorar tu flexibilidad y equilibrio con este aparato. Además, es perfecto para mejorar la postura de la espalda y prevenir muchas lesiones. Esto se debe a que el peso del cuerpo descansa sobre la superficie de la pelota, lo que nos impide aplicar mucha fuerza en la zona lumbar.

La pelota de Pilates puede apoyarte en tus ejercicios diarios. pixabay

La pelota de Pilates es un artículo ideal para quemar calorías y tonificar zonas del cuerpo difíciles como los músculos abdominales.



Así es como debes entrenar tus oblicuos para definir tu cintura y perder barriga

Tres ejercicios muy sencillos para ponerte en forma con una pelota de yoga

Una vez que conozcas los beneficios de hacer deporte con este complemento alimenticio, te contamos tres ejercicios muy sencillos que puedes realizar con la pelota de yoga.

Estos ejercicios son perfectos para reducir cintura rápidamente. pixabay

Flexiones con pelota de yoga

Para realizar este ejercicio necesitas tumbarte boca abajo y estirar los brazos como si estuvieras haciendo una plancha. Luego coloca tus piernas sobre la pelota de Pilates y colócala contra la pared. Desde esta posición, estire y doble los brazos.



Los mejores ejercicios que puedes hacer en casa para perder barriga

sentadillas con pelota de pilates

Otro ejercicio perfecto con pelota de Pilates es la sentadilla tradicional. Para realizar correctamente este ejercicio, debes pararte de espaldas a la pared y sostener la pelota entre tu cuerpo y la pared a la altura de tu espalda. La idea es que hagas las sentadillas sin que la pelota toque el suelo.

La pelota de Pilates previene muchas de las lesiones más comunes durante el entrenamiento. pixabay

Abdominales abdominales con pelota de yoga

Como en el caso anterior, se trata de un ejercicio similar a los abdominales, pero realizado con balón. Para ello, debes tumbarte sobre el balón de forma que tus pies sigan en el suelo pero tu espalda esté sobre el balón. Desde esta posición, levanta el torso sin soltar completamente la parte posterior de la pelota.

Fecha de creación
junio 2023