

LA PILOTA MEDICINAL

28 maig, 2018

La pilota medicinal és un element que es troba tradicionalment tant als col·legis per fer l'assignatura d'educació física, com a la majoria de gimnasos, sala de fitnees, o centres de rehabilitació.

Amb aquesta pilota medicinal es pot treballar tot el cos. Poden tenir varius pesos i mides. Podem trobar els de 3 de 5 fins i tot de 10 i 12 kilograms, i poden ser més petits o més grans. S'utilitzen per donar inestabilitat o bé per donar estabilitat, per llençar, per rodar o per tonificar. Aqueta pilota té nombrosos usos i resulta molt beneficiosa per l'entrenament funcional. Com és lògic, a major pes de la pilota, major serà l'esforç.

Com és la pilota medicinal?

Algunes estan fetes per votar, mentre que altres no. Normalment, les pilotes que estan fetes per votar solen ser més petits i també serveixen per treballs explosius o de descàrregues ràpides i per treballs aeròbics, mentre que els que no voten són més aconsellables per treballs de càrregues, per fer pesos o entrenaments més llargs amb més repeticions. Algunes pilotes medicinals, incorporen nanses per determinats esportistes com jugadors de paddle, tennis, i professionals de la raqueta. La mida pot ser molt variable però la pilota normalment ha de ser el suficientment gran per controlar-la, quan comences a utilitzar-la, ja que podria provocar lesions si no fos així.

Beneficis de la pilota medicinal?

Són múltiples els beneficis que causen el treball amb aquest tipus de pilotes:

1. És bona per millorar el sistema cardiovascular. Gràcies

al gran ventall d'exercicis cardiovasculars que pots realitzar amb la pilota medicinal.

2. Millora el treball propioceptiu: corregeix la higiene postural, així com l'equilibri.
3. Tonifica tots els teus músculs: Permet treballar tant el tren superior com el tren inferior, és a dir, cames i braços , però sobre tot, abdomen.
4. Dóna força: S'utilitza pel treball de força, així també com rehabilitació després d'una operació, o per la prevenció de lesions, dolors, així com per l'enfortiment de músculs, ossos i articulacions.

Amb tot això, s'ha de dir que les avantatges de la pilota medicinal, són molt amplies: és barata, té una durabilitat alta, pot ser utilitzada per qualsevol persona de qualsevol edat, condició física, i no ocupa lloc. Es poden fer els exercicis en una habitació sense fer molts moviments. A més a més de tot això, existeix una ampla gama d'exercicis, per realitzar amb la pilota medicinal.

Formes de treballar amb la pilota medicinal

La pilota medicinal es pot utilitzar de moltes formes: treball cardiovascular, entrenament de força, de resistència, ..., però sobre tot, tonifica, amplia el teu equilibri, treballa el desequilibri, treballa músculs estabilitzadors de la cadera.

Quins exercicis clàssics podem treballar amb una pilota medicinal?

- Planxes frontals i laterals.
- Esquats amb la pilota.
- Abdominals amb pilota medicinal.
- Lunch
- Rotacions
- Enfortiment del CORE
- Equilibri i coordinació

Pautes a tenir en compte:

1. En primer lloc, al recollir la pilota assegura que els teus genolls estiguin doblats i la teva esquena es mantingui recta.
2. Al realitzar llançaments amb la pilota, assegura't que tens les cames flexionades, que no estiguin en híper extensió, és a dir, bloquejades. I al llençar la pilota fes estiraments de braços.
3. Quan facis exercicis a terra estirat sobre l'esquena , protegeix la teva zona lumbar, que estigui sempre en contacte amb la superfície per no lesionar-te, recorda que abans d'iniciar una sessió has d'estirar prèviament.
4. Dissenya un programa, o millor deixa que sigui el teu entrenador personal que ho faci per treballa totes les parts del teu cos de la mateixa manera i al mateix nivell.
5. Intenta fer-ho amb diferents pilotes medicinals de diferents mides i pes, començant gradualment per després progressar i augmentar els exercicis amb la pilota medicinal.