



# EL BALÓN SUIZO: Lo sencillo, lo más eficaz

## EL MILAGRO DEL BALÓN

### Introducción

No es necesario disponer de grandes máquinas y estructuras para entrenar. ¡Un balón puede hacerte sudar mucho más de lo que piensas! El entrenamiento con *fitball* (balón suizo) está actualmente en la vanguardia de la preparación física. Es un tipo de entrenamiento que, además de la prevención y tratamiento de lesiones, es extremadamente efectivo, seguro y funcional. No sólo mejora la condición física (fuerza, resistencia y flexibilidad) sino también el equilibrio, la coordinación y la actitud postural. Además, es ligero, barato y portátil. Es una forma divertida y motivadora para conseguir cuerpos fuertes y flexibles, y mentes saludables.

### Un poco de historia...

Los *fitballs*, también conocidos como *balones medicinales* o *suizos*, fueron utilizados inicialmente en Europa para el tratamiento de problemas ortopédicos, y para aumentar la conciencia corporal y la coordinación. Los primeros *fitballs* fueron confeccionados por el italiano Aquilino Casani, fabricante de juguetes, en 1963 y, en un principio se vendió a hospitales, clínicas y a fisioterapeutas. No obstante, su uso se remonta años antes, a finales de los 50s, cuando la pediatra sueca Dra. Elisabeth Köng y la fisioterapeuta inglesa Mary Quinton, trabajaron con niños con problemas psicomotores. Más tarde, se aplicaría el trabajo con balón medicinal a pacientes adultos ortopédicos y posteriormente se extendería a personas saludables y a la elite del entrenamiento.

### Beneficios del trabajo con balón

- Entrena la fuerza y la flexibilidad de todo el cuerpo
- Fomenta la corrección postural
- Ayuda a la rehabilitación y prevención de lesiones
- Incrementa el control y el dominio corporal
- No requiere de grandes infraestructuras ni inversiones (el balón es ligero, económico y fácil de transportar)
- Supone una actividad muy divertida y de amplia aceptación



Uno de los mejores beneficios del trabajo con balón es la obtención de resultados muy inmediatos. Una sola sesión basta para sentirte más ágil, y repleto de energía y bienestar. Con la constancia, tus abdominales cobran mucha fuerza y tu cuerpo cambia. Realmente, se trata de un trabajo muy agradecido y con mucho éxito entre aquellos que lo prueban.

### Beneficiarios

- Personas con problemas de espalda, rodillas u hombros
- Atletas y bailarines profesionales
- Personas en proceso de rehabilitación de habilidades motoras
- 3ª Edad y niños
- Todo aquél que quiera mejorar su condición física y postural

### Otros usos del balón

Cada vez más fisioterapeutas recomiendan cambiar las sillas por balones. Sentado en un balón la espalda se endereza y los músculos posturales entran en acción, previniendo la aparición de dolores posturales. También es mucho más fácil concentrarse, por lo que algunos maestros lo recomiendan para niños hiperactivos.



El balón también es ideal para liberarse del estrés y estirarse. Terapeutas en masajes y cuidado del cuerpo usan balones pequeños y grandes para enseñar a sus clientes a estirar las áreas problemáticas y relajar el cuerpo de tensiones dañinas.

### El balón adecuado

Hoy en día se pueden encontrar en numerosas tiendas de deporte y salud. A pesar de ello, no todos tienen las mismas características ni la misma calidad. Puede cambiar, por ejemplo, la textura, el olor o el material del que están hechos. Debemos evitar aquellos que no son agradables al tacto o son demasiado resbaladizos, los que desprenden un olor molesto o aquellos que pueden pincharse con facilidad.

### La medida adecuada

Cuando uno se sienta sobre el balón, las caderas y las rodillas deben doblarse en un ángulo aproximado de 90°. Así:



Altura de la persona	Medida del balón
1.52 – 1.72 m	55 cm
1.72 – 1.83 m	65 cm



## 5. LA PRÁCTICA



El balón, al proporcionar una base inestable, supone el entrenamiento y el control de los músculos involucrados en la prevención de las lesiones de espalda, en particular los estabilizadores lumbares y pélvicos. También ofrece una excelente base para ejercicios de fortalecimiento y mejora de la flexibilidad. Todo ello bajo una práctica di-

vertida dinámica que anima al cliente a esforzarse más, realizar una buena técnica y ser fiel a sus entrenamientos.

### **Función del *fitball* en la corrección postural**

a) El *fitball* es una base inestable de soporte, ideal para el trabajo del equilibrio y de los **músculos estabilizadores profundos** del cuerpo. La mayoría de estos músculos están subutilizados, resultando ser la causa de muchas lesiones de rodilla, tobillos, hombros y espalda.

Las máquinas de *fitness* en general soportan la espalda y los glúteos mientras se trabaja en ellas, sin contar con la musculatura profunda. En cambio, en el balón medicinal es esencial el control y la participación de los músculos profundos estabilizadores. Al estabilizar desde los músculos profundos centrales y abdominales



(cinturón de fuerza, *powerhouse...*), contamos con un lugar seguro y altamente efectivo para controlar el movimiento.

b) Sentarse sobre el balón es muy ventajoso para la salud de la espalda, porque es un trabajo activo; el cuerpo se ajusta constantemente para mantener el equilibrio. Con el tiempo, sentarse sobre el balón conserva los músculos de postura y devuelve la estabilidad al cuerpo.

c) Rebotar sobre el balón es un ejercicio cardiovascular dinámico de alta seguridad. Más aún, el balón amortigua el cuerpo mientras se dan saltos, al mismo tiempo que la columna se adapta al impacto recolocándose adecuadamente y los pies aprenden a sostener el salto con precisión.

d) El balón permite practicar mejor el grado de transferencia del peso. Cuando levantamos una pierna o un brazo, causamos un cambio en el peso y el cuerpo debe ajustarse de inmediato. Trabajar el torso alto y bajo o por el contrario, un lado del cuerpo más alto que el otro, requiere la participación simultánea de todo el cuerpo, así como un control motor rápido y flexible.

e) Finalmente, el balón proporciona una base confortable y firme que aporta una agradable sensación de bienestar, que masajea y relaja a la persona. Con una máquina es imposible estirarse o abrir el cuerpo, de la misma manera que se puede lograr con un balón esférico relleno de aire.