



1. En apoyo lateral mantener la posición alineada. Se puede mover el brazo libre en diferentes direcciones para aumentar la dificultad.



2. Desde rodillas girar la cintura escapular con los brazos en cruz manteniendo activado el transverso “metiendo tripa”. En la versión intensa, mientras mayor sea la inclinación, mayor será la dificultad.



3. Desde el apoyo prono, elevar una pierna manteniendo estable la cintura escapular. Para mayor intensidad apoyar manos y elevar y girar la pierna.



4. Con la ayuda de una pica para estabilizar el tren superior, girar las piernas a ambos lados girando la cintura. Para mayor intensidad, extender las piernas.



5. Mantener la posición a cuadrupedia sin apoyar las rodillas durante unos segundos. El ejercicio resulta mas intenso al quedarnos en 3 apoyos elevando de forma alternativa una pierna. Un ejercicio con mucha transferencia a la bici y carrera.



6. Elevar brazo y pierna contraria alineando el cuerpo. Ejercicio completo que trabaja la cadena posterior específica para natación y cadena anterior que mantiene la estabilidad del cuerpo.



7. Inclinado sobre el fitball mantener la posición, la inestabilidad del balón aumenta mientras mayor sea la inclinación. Muy adecuado para simular el apoyo sobre la bici, sobre todo en bici de montaña.



8. Sujetando el balón con las piernas y brazos, llevarlo hacia delante y atrás. En la versión intensa, lanzar el balón entre los brazos y piernas.



9. Para la mejora de la fuerza y la estabilidad, mantener el equilibrio sobre el balón. Si se tiene buena estabilidad, extender una pierna atrás.



10. Con un tensor para conseguir resistencia, realizar un giro de la cintura escapular. Comenzar sentado y posteriormente integrar a todo el cuerpo al realizarlo de pie.



11. Échale valor y sobre dos balones gigantes intenta mantener el equilibrio con los brazos en cruz. Aunque parece sencillo, a los pocos minutos notarás como todos los músculos del tronco intervienen de una forma significativa.