
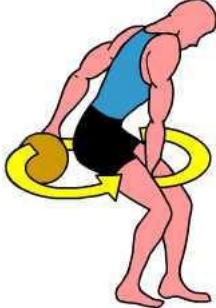

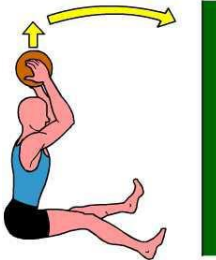


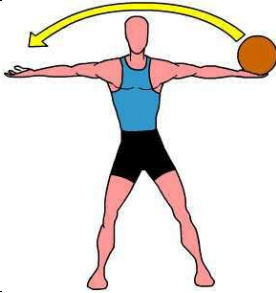

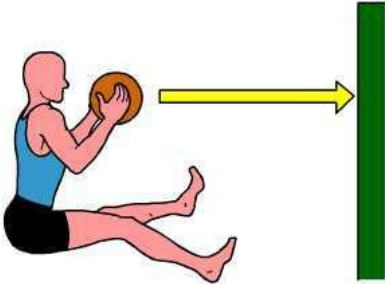
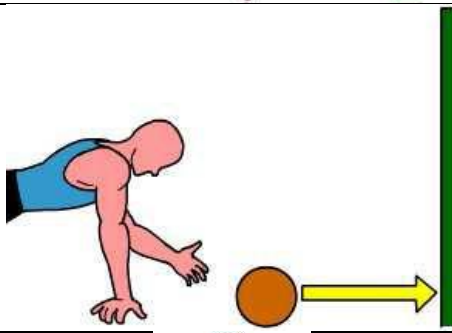

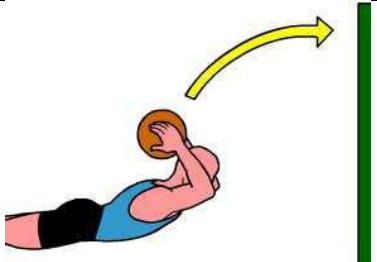
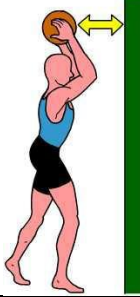
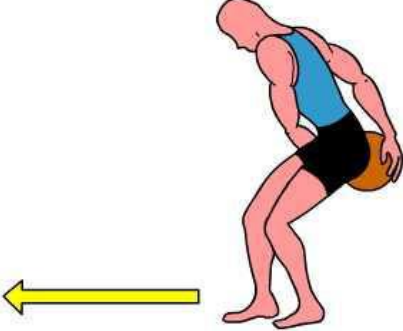
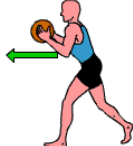
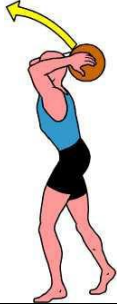

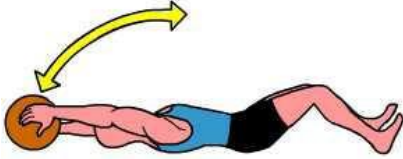




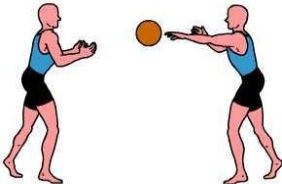
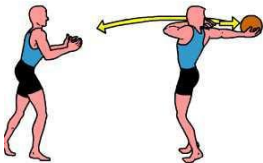


EJERCICIOS CON BALÓN MEDICINAL	
DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
<p>1 Descripción: De pie, realizar un círculo alrededor de la cintura con el balón medicinal, que se cambiará de una mano a la otra delante y detrás del cuerpo.</p> <p>Grupo muscular: Cubital anterior, palmares, deltoides.</p>	
<p>2 Descripción: Con los pies separados y las piernas flexionadas, realizar un "ocho" pasando el balón medicinal alrededor de las rodillas y entre las piernas. Se cambia el balón de una mano a la otra.</p> <p>Grupo muscular: Cubital anterior, palmares, deltoides.</p>	
<p>3 Descripción: Andando con el balón medicinal, lanzarlo verticalmente hacia arriba cada 3 pasos, mediante extensión de los brazos, y recogerlo sin que caiga al suelo.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial.</p>	
<p>4 Descripción: Sentado con los pies separados y cerca de una pared. Lanzar el balón medicinal desde encima de la cabeza, con los brazos extendidos.</p> <p>Grupo muscular: Pectorales.</p>	
<p>5 Descripción: Saltos verticales con el balón medicinal encima de la cabeza.</p> <p>Grupo muscular: Cuádriceps y gemelos.</p>	
<p>6 Descripción: Situado lateralmente, lanzar el balón medicinal con una sola mano, desde el hombro del mismo lado hacia el lado contrario, mediante la extensión del brazo (gesto similar al lanzamiento del peso en atletismo)</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial, pectoral.</p>	

<p>7 Descripción: Pasarse el balón medicinal por encima de la cabeza de una mano a la otra con los brazos extendidos paralelos al suelo, y sin doblar los codos.</p> <p>Grupo muscular: Cubital anterior, palmares, deltoides.</p>	
<p>8 Descripción: Balón medicinal delante del cuerpo con los brazos doblados por los codos. Flexión y extensión de las piernas y simultáneamente extender los brazos lanzando el balón verticalmente hacia arriba.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial y cuádriceps.</p>	
<p>9 Descripción: Sentado con los pies separados y cerca de una pared. Lanzar el balón medicinal desde el pecho con los codos doblados, mediante una extensión de los brazos hacia adelante.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial.</p>	
<p>10 Descripción: Apoyado solamente en manos y pies enviar el balón medicinal rodando por el suelo contra la pared, empujándolo con una sola mano, mientras el peso del cuerpo recae sobre el único brazo de apoyo. Alternar la mano que empuja el balón.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial, pectoral, deltoides.</p>	
<p>11 Descripción: Situado de pie, balón medicinal delante del cuerpo con los brazos estirados. Flexionar y extenderlos para que el balón suba y baje. Los codos deben estar próximos a los costados.</p> <p>Grupo muscular: Bíceps braquial, corabraquial, braquial anterior.</p>	
<p>12 Descripción: Tendido prono, con el balón medicinal detrás de la cabeza, con los brazos flexionados. Lanzarlo hacia adelante contra la pared, mediante la extensión de los brazos.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial y cuádriceps.</p>	

<p>13 Descripción: Cerca de la pared, balón medicinal encima de la cabeza con los brazos extendidos. Hacer rebotes de poca amplitud y seguidos contra la misma con el balón, mediante una o dos manos.</p> <p>Grupo muscular: Pectorales, cubital anterior, palmares.</p>	
<p>14 Descripción: Situado de pie, con una pierna adelantada y el balón medicinal situado a un lado del cuerpo (a la altura de las caderas) sujeto con las dos manos. Lanzarlo rodando por el suelo adelante y abajo hacia un compañero, mediante el impulso de un solo brazo.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial, pectoral.</p>	
<p>15 Descripción: Correr, realizar un salto hacia adelante en posición de zancada de carrera y lanzar simultáneamente el balón medicinal desde el pecho hacia adelante.</p> <p>Grupo muscular: Cuádriceps, tríceps braquial.</p>	
<p>16 Descripción: Situado de pie, balón medicinal encima de la cabeza con los brazos extendidos. Doblar los codos, llevando el balón detrás de la cabeza y, a continuación, extender los brazos volviendo a la posición inicial.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial.</p>	
<p>17 Descripción: Situado de pie, flexión con pequeña torsión del tronco hacia adelante bajando el balón hacia un lado del cuerpo. Elevar el tronco y lanzar el balón con torsión hacia atrás por el lado contrario.</p> <p>Grupo muscular: Cuádriceps, dorsales, oblicuos, lumbares, transversos.</p>	
<p>18 Descripción: Tendido supino con piernas flexionadas y con el balón medicinal en los brazos estirados encima de la cabeza. Bajarlos hasta el suelo sin doblar los codos, y subirlo a continuación, de nuevo hasta la vertical.</p> <p>Grupo muscular: Pectorales, gran dorsal, tríceps braquial.</p>	

<p>19 Descripción: Situado de pie, lanzar el balón verticalmente hacia arriba con una mano desde la altura del hombro del mismo lado.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial y deltoides.</p>	
<p>20 Descripción: Con el balón medicinal delante del cuerpo a la altura del pecho, lanzar el balón saltando verticalmente desde posición de cuclillas tras haber realizado 3 saltos.</p> <p>Grupo muscular: Cuádriceps y tríceps braquial.</p>	
<p>21 Descripción: Situado de pie, flexión hacia adelante pasando el balón entre las piernas. Elevar el tronco y lanzar el balón hacia atrás.</p> <p>Grupo muscular: Dorsales, lumbares, cuádriceps</p>	
<p>22 Descripción: Pasarse el balón medicinal de una mano a la otra con los brazos flexionados delante del tronco y con las muñecas dobladas.</p> <p>Grupo muscular: Cubital anterior, palmares, deltoides</p>	
<p>23 Descripción: Por parejas, separados 3 metros. Los jugadores se pasan el balón medicinal desde la altura del pecho mediante la extensión de uno de los brazos. El brazo impulsor paralelo al suelo.</p> <p>Grupo muscular: Tríceps braquial, pectorales.</p>	
<p>24 Descripción: Por parejas. Lanzar el balón medicinal desde el lateral hacia adelante sujeto en una mano y con el brazo paralelo al suelo en todo momento (como en lanzamiento de disco en atletismo)</p> <p>Grupo muscular: Pectoral, tríceps braquial.</p>	
<p>25 Descripción: Con los brazos extendidos, y sin doblar las rodillas, flexionar el tronco adelante y, a continuación, lateralmente de modo alternativo, describir con el balón medicinal un arco de 180°, sin que toque el suelo.</p> <p>Grupo muscular: Lumbares, oblicuos, transversos.</p>	