

## ¿I SI SEIEM EN UNA PILOTA?

La seva condició esfèrica i inestable permet **estar en constant moviment** pràcticament sense que ens n'adonem mentre estem asseguts sobre ella.

### POSTURA CORRECTA

Esquena recta



Les cuixes han d'estar paral·leles a terra

DIÀMETRE:  
Entre 45 cm i 120 cm

PES QUE SUPORTA:  
Fins a 300 kg

Peus ben col·locats

### BENEFICIS

1. El moviment muscular bombeja la sang i l'oxigen a través del cervell i activa processos químics cerebrals que milloren l'estat d'ànim.
2. Augmenten els antioxidants naturals, que eliminen les cèl·lules perjudicials.
3. Dóna flexibilitat als malucs, cosa que al seu torn genera més equilibri.
4. Tonifica el tronc abdominal i les extremitats inferiors.

### EDUCACIÓ

- Des de Chicago a la Cerdanya o Galícia, hi ha aules que han substituït cadires per aquestes pilotes per **evitar les males postures dels alumnes**.

### SALUT

- La pilota suïssa (*bobath*) s'usa en **entrenaments esportius, classes de prepart, rehabilitació de lesions traumàtiques i neurològiques**, entre altres usos.

### ON OBTENIR-LA

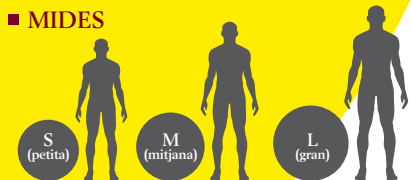
- En botigues d'esports i de material de fisioteràpia (des de 16 €).
- L'empresa italiana Technogym l'ha adaptat a l'oficina i ha creat la **Wellness Ball Active Sitting**, de doble densitat i de fàcil transport i amb un recobriments transpirable (245 €).



### ÚS CORRECTE

- Ha d'estar perfectament inflada i tenir la mida apropiada per ajustar-se a la taula.
- Es recomana fer pauses cada 15-30 minuts per practicar estiraments (vegeu la taula d'exercicis sota aquestes línies).

### MIDES



FONT: Cristina Alonso Corral i Laura Bustos Amador (fisioterapeutes del centre Manfred de Barcelona), *The Washington Post* i Technogym

Recomanació: de 5 a 10 repeticions cada posició

### FLEXIÓ ANTERIOR DE TRONC



### ESTIRAMENT DE BRAÇOS I COLUMNA

