



# 5 Consejos para elegir tu pelota medicinal

- 1 Comienza por elegir una pelota de peso ligero para ejecutar de manera correcta los ejercicios.
- 2 Utiliza una pelota con textura rugosa para tener un buen agarre.
- 3 Aumenta gradualmente el peso y la dificultad de los ejercicios para evitar lesiones.
- 4 Repite cada ejercicio de 12-15 veces en tu sesión, así tendrás un entrenamiento completo.
- 5 No ignores el dolor, si un ejercicio te causa molestia, deja de hacerlo.

