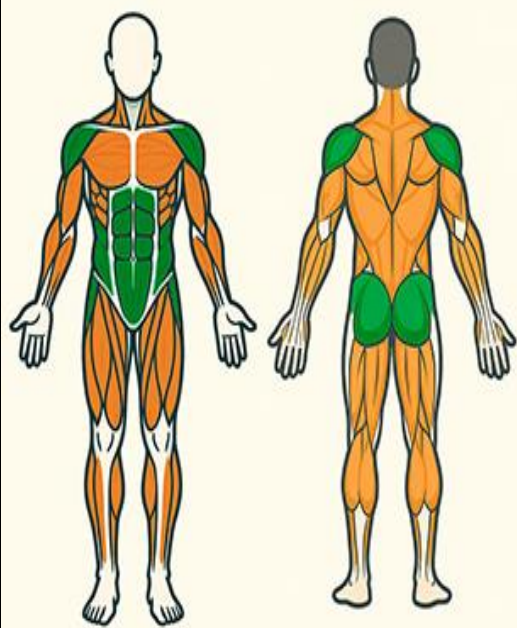


PLANCHA LATERAL CON MANO DE APOYO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales oblicuos, transv. abdominal, glúteos, deltoides y estabilizadores cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de lado apoyando la mano en el suelo justo debajo del hombro, con el brazo extendido. Elevar la cadera hasta alinear el cuerpo desde los pies hasta la cabeza, manteniendo una postura firme y estable. La mano contraria puede colocarse en la cadera para facilitar el control postural. Este ejercicio activa intensamente los oblicuos y requiere una estabilización activa del hombro y la cintura escapular. Es fundamental evitar hundir la cadera o rotar el tronco durante la ejecución.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha lateral sobre antebrazo, con piernas juntas.
- 2-3 series × 12-20 segundos por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha lateral apoyada sobre la mano, manteniendo alineación corporal.
- 3 series × 20-30 segundos por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha lateral con mano de apoyo con elevación de la pierna superior o descensos y elevaciones controlados de cadera.
- 3-4 series × 20-35 segundos por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para reforzar la estabilidad lateral del tronco, mejorar el control de la columna y fortalecer la musculatura lumbo-pélvica. Ideal en programas de prevención de lesiones y rutinas orientadas a mejorar el equilibrio, la resistencia del core y la capacidad de transmitir fuerzas de manera eficiente.