

RODILLO ABDOMINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, dorsales, deltoides, tríceps, estabilizadores lumbares.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de rodillas en el suelo sujetando el rodillo abdominal con ambas manos, manteniendo los brazos extendidos y el core activado. Deslizar el rodillo hacia delante controlando el movimiento con el abdomen y evitando que la cadera caiga o que la zona lumbar se arquee en exceso. Avanzar hasta un punto donde se pueda mantener la técnica y luego regresar tirando con los brazos y el core para volver a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Rodillo abdominal con rango corto de movimiento y rodillas bien apoyadas.

- 2–3 series × 6–10 rep.

- Rodillo abdominal extendiendo a mayor rango sin perder alineación lumbo-pélvica.

- 3 series × 8–12 rep.

Rodillo abdominal desde posición de pies o añadiendo pausa isométrica al final del recorrido.

- 3–4 series × 8–15 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el desarrollo de la fuerza y estabilidad del core, especialmente del transverso abdominal. Ideal para programas de rendimiento, entrenamiento funcional y rutinas avanzadas donde se busca mejorar la capacidad de mantener la columna estable durante movimientos de extensión y anti-extensión. Muy útil en prevención de lesiones lumbares y en la transferencia hacia gestos deportivos de alta demanda.