

# GIRO DE TRONCO CON BALÓN MEDICINAL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales oblicuos, core, zona lumbar para estabilizar y brazos para soporte



### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza en posición semi-flexionada o erguida, sujetando un balón medicinal a la altura del pecho con ambos brazos. Ejecutar una rotación controlada del tronco hacia un lado y hacia el otro, manteniendo el balón estable y evitando que el movimiento provenga únicamente de los brazos. La ejecución debe ser fluida, manteniendo la cadera estable y asegurando que la rotación se genere a través del tronco y el core.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Giro de tronco sin balón o con balón muy ligero.
- Amplitud de movimiento moderada, priorizando la técnica.
- 2–3 series × 10–12 rep. por lado

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Giro de tronco con balón medicinal ligero (2–4 kg).
- Rotación completa manteniendo el control postural.
- 3 series × 12–15 rep. por lado

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Utilizar balón más pesado o con tempo lento para aumentar la tensión del core.
- Lanzamiento suave contra pared si se busca potencia.
- 3–4 series × 10–12 rep. por lado

### APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy útil para fortalecer los oblicuos y mejorar la capacidad de rotación del tronco, además de potenciar la estabilidad central. Es adecuado para entrenamientos funcionales, programas de core y para deportistas que requieran movimientos rotacionales (deportes de raqueta, lanzamiento, artes marciales y similares).