

CRUNCH INVERSO CON BALÓN ENTRE LOS PIES

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, flexores de la cadera, aductores y cuádriceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentado en el suelo, apoyar las manos ligeramente detrás del cuerpo para asegurar estabilidad. Sujetar el balón entre los pies manteniendo una ligera presión para evitar que se desplace. Desde esta posición, flexionar las rodillas acercándolas al pecho mientras se estabiliza la pelvis y se mantiene el tronco firme. Controlar la extensión de piernas en la fase de retorno evitando arquear la zona lumbar.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Rodillas al pecho sin balón, con apoyo de manos y menor rango de movimiento.

- 2–3 series × 8–12 rep.

- Rodillas al pecho sujetando el balón entre los pies, con movimiento controlado.

- 3 series × 10–15 rep.

- Rodillas al pecho con balón añadiendo extensión completa de piernas antes de volver a flexionar, manteniendo tensión continua.

- 3–4 series × 12–18 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para desarrollar fuerza del core en un patrón dinámico de flexión de cadera, muy útil en rutinas de acondicionamiento general, entrenamiento funcional y preparación física. Mejora el control lumbo-pélvico, la coordinación entre tren superior e inferior y la capacidad de mantener estabilidad bajo resistencia externa.