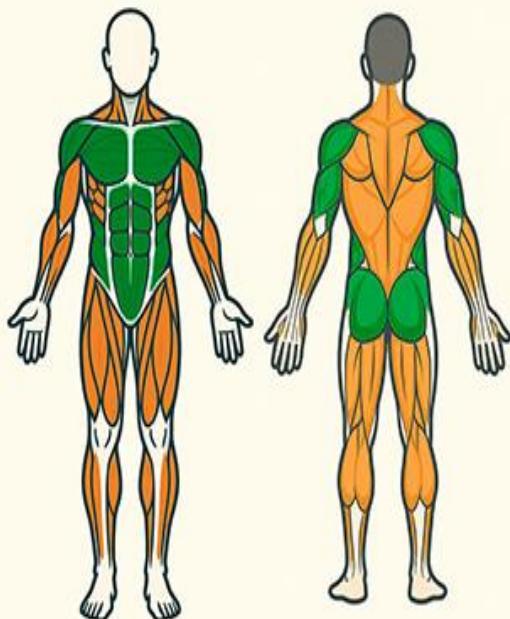


PLANCHA ABDOMINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, zona lumbar, deltoides, pectorales y glúteos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza apoyando los antebrazos en el suelo, con los codos alineados bajo los hombros y las piernas extendidas. El cuerpo debe mantenerse en línea recta desde la cabeza hasta los talones, evitando hundimientos de la cadera o elevaciones excesivas. La activación constante del core y el control de la postura son fundamentales para mantener la alineación y asegurar una ejecución eficaz.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha con apoyo de rodillas o tiempo reducido.
- 2–3 series × 15–20 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha completa sobre antebrazos y punta de los pies.
- 3 series × 20–40 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha con aumento del tiempo o variantes como elevación alternada de piernas o microbalanceos.
- 3–4 series × 30–50 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para el fortalecimiento del core, la estabilidad del tronco y la prevención de molestias lumbares. Muy útil en cualquier programa de acondicionamiento físico, entrenamiento funcional o preparación deportiva, debido a su capacidad para mejorar el control postural y la resistencia del core en posiciones estáticas.