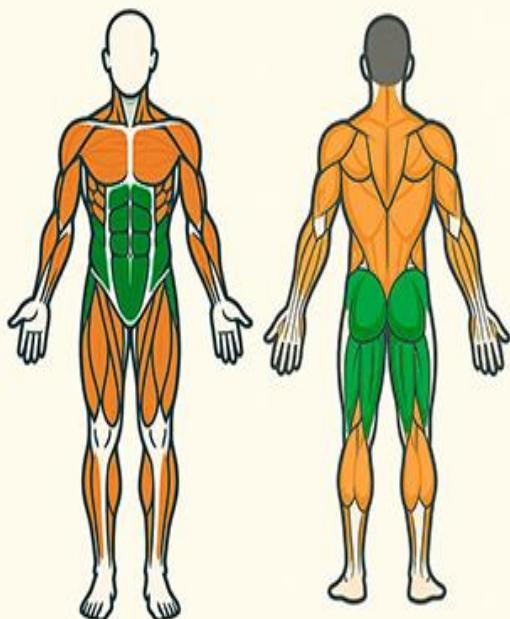


ELEVACIÓN DE CADERA CON FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales, core y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse boca arriba con las rodillas flexionadas y colocar los pies entre la fitball. Colocar los brazos extendidos a los lados del cuerpo para mejorar la estabilidad. Activar el core y elevar la cadera hacia arriba hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Controlar la bajada sin dejar que la cadera caiga bruscamente. Mantener la mirada al techo y evitar arquear la zona lumbar.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación de cadera con pies en el suelo.

2–3 series × 12–15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevación de cadera con pies apoyados sobre la fitball manteniendo buena estabilidad.

3 series × 12–18 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevación de cadera a una pierna con el pie apoyado en la fitball o añadiendo una pausa isométrica arriba.

3–4 series × 10–15 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para fortalecer glúteos e isquiotibiales, mejorar la estabilidad lumbo-pélvica y trabajar el control del core en un apoyo inestable. Muy útil en prevención de lesiones, programas de readaptación, entrenamiento funcional y como activación previa a ejercicios de cadena posterior más exigentes.