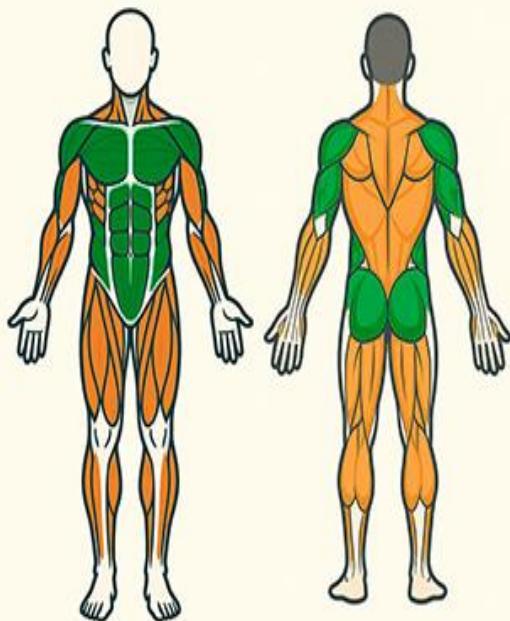


PLANCHAS ABDOMINALS CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza desde una posición de plancha sobre antebrazos, apoyando ambos brazos sobre balón medicinal. El cuerpo debe mantenerse alineado desde los hombros hasta los pies, activando el core para evitar hundimientos de la cadera. La inestabilidad del balón aumenta la demanda de control, obligando a los músculos estabilizadores del tronco y de los hombros a trabajar de manera más intensa durante toda la ejecución.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha sobre antebrazos en el suelo sin inestabilidad.
- 2-3 series × 15-25 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha con antebrazos sobre balón medicinal, manteniendo estabilidad.
- 3 series × 20-30 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha sobre balón con movimientos suaves de antebrazos (círculos o balanceos).
- Incrementa notablemente la activación del core y hombros.
- 3-4 series × 20-35 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para el desarrollo de la estabilidad del core y el fortalecimiento de la musculatura anti-rotacional bajo condiciones de inestabilidad. Muy útil en rutinas de entrenamiento funcional, preparación física general y programas orientados a mejorar el control del tronco en situaciones dinámicas o bajo carga externa.