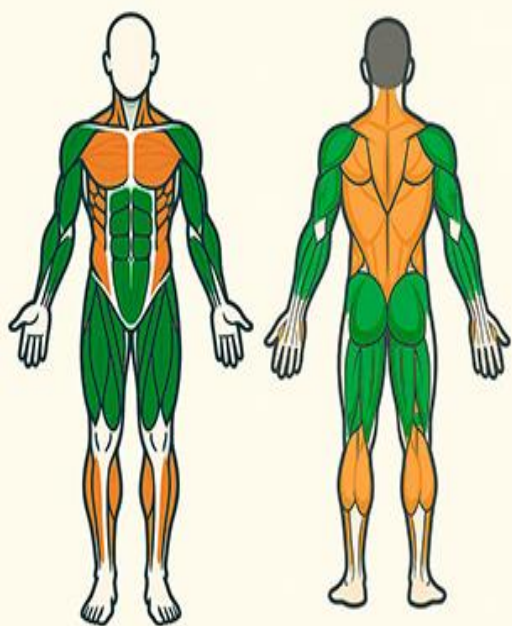
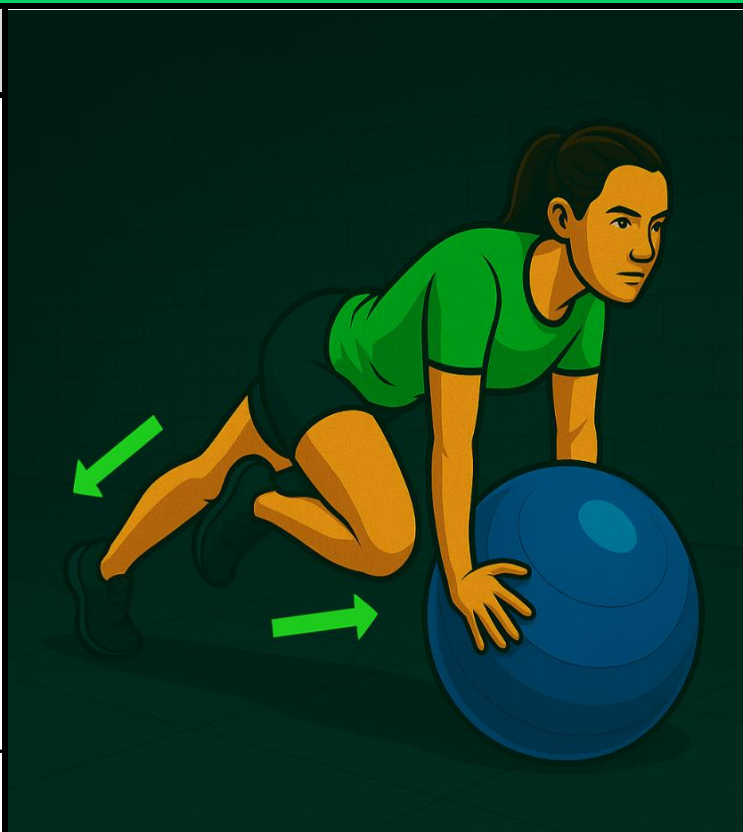


# CLIMBER SOBRE FITBALL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales (inferiores), zona central core, hombros y brazos, glúteos y piernas



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia en posición de plancha alta con las manos apoyadas sobre una fitball, lo que incrementa notablemente la inestabilidad del apoyo. Desde esta posición, se flexiona de manera alternada la cadera llevando una rodilla hacia el pecho mientras la otra pierna permanece extendida. Es fundamental mantener el tronco estable, evitar balanceos excesivos y controlar tanto el ritmo como la alineación de la cadera durante todo el movimiento.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Mountain climber con manos apoyadas en el suelo.
- Ritmo lento y controlado.
- 2-3 series × 20-30 segundos

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mountain climber con manos apoyadas sobre un bosu o superficie ligeramente inestable.
- Control del tronco y ritmo moderado.
- 3 series × 20-40 segundos

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Mountain climber con manos apoyadas directamente sobre la fitball, aumentar la inestabilidad.
- Incrementar la velocidad manteniendo el control del core.
- 3-4 series × 30-45 segundos

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el desarrollo de la estabilidad del core, el control motor y la resistencia del tren superior bajo condiciones de alta inestabilidad. Recomendado en rutinas funcionales, programas de fortalecimiento del tronco y entrenamientos orientados a mejorar la capacidad de reacción y el control postural.