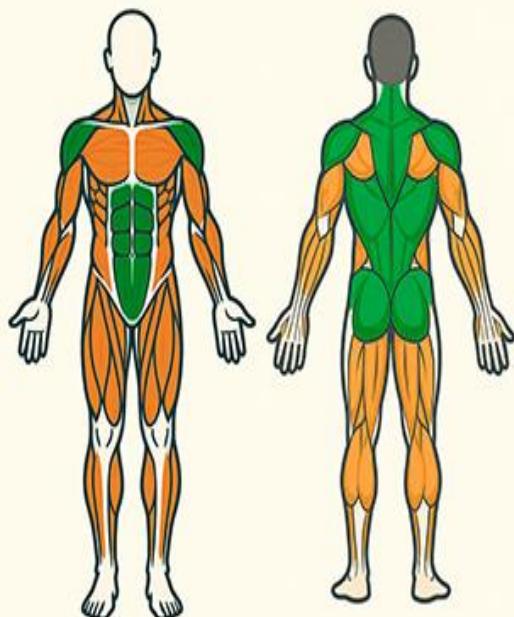


SUPERMAN

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, glúteos, trapecio, dorsales, deltoides y lumbares.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse boca abajo con los brazos extendidos por delante y las piernas estiradas. Elevar simultáneamente el tronco, los brazos y las piernas, manteniendo el cuello en línea con la columna. La elevación debe realizarse mediante la activación de la musculatura extensora de la columna y los glúteos, evitando arqueos excesivos en la zona lumbar. Controlar el movimiento tanto en la subida como en la bajada

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación alterna de brazos o piernas, reduciendo la carga lumbar.
- 2-3 series x 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Superman elevando tronco, brazos y piernas simultáneamente.
- 3 series x 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Superman con pausa isométrica de 1-2 segundos en la posición elevada o aumentando el rango de extensión.
- 3-4 series x 12-18 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para fortalecer la cadena posterior del tronco, mejorar la estabilidad lumbo-pélvica y prevenir molestias en la zona lumbar. Adecuado para rutinas de core, programas de readaptación, entrenamiento funcional y cualquier disciplina que requiera control postural y estabilidad en extensión.