

CURL FEMORAL CON FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Isquiotibiales, glúteos y estabilizadores del core.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse boca arriba con las piernas extendidas y los talones apoyados sobre la fitball. Mantener los brazos pegados al suelo para mejorar la estabilidad. Elevar la cadera hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Flexionar las rodillas llevando la fitball hacia los glúteos mientras se mantiene la pelvis elevada. Extender de nuevo las piernas controlando el movimiento sin dejar que las caderas caigan.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Curl femoral con fitball manteniendo la cadera apoyada en el suelo.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Curl femoral elevando la cadera durante todo el movimiento.
- 3 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl femoral a una pierna manteniendo cadera elevada o añadiendo pausa isométrica en la flexión máxima.
- 3-4 series × 8-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para fortalecer los isquiotibiales y mejorar la estabilidad lumbo-pélvica. Muy útil en prevención de lesiones musculares, especialmente tirones de isquios, y en la preparación física de deportistas que requieren potencia y control en carreras, sprints y cambios de ritmo. También es un ejercicio clave en rutinas de glúteos y trabajo posterior de la pierna.