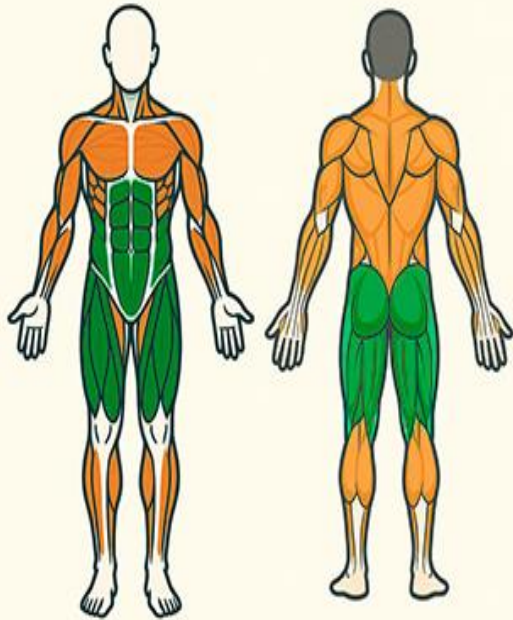


LUNGES CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, aductores y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Dar un paso adelante manteniendo el tronco erguido y el core activado mientras se sostiene el balón medicinal frente al pecho. Flexionar ambas rodillas de forma controlada hasta que la rodilla trasera quede cercana al suelo, manteniendo alineación de rodilla y punta del pie. Impulsar desde el suelo para volver a la posición inicial manteniendo estabilidad del balón y del torso.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Zancadas sin peso o con balón muy ligero.
- 2-3 series × 8-10 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Lunges con balón medicinal manteniendo el control del tronco.
- 3-4 series × 10-12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Lunges con balón medicinal pesado o con rotación de tronco.
- 3-4 series × 10-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para trabajar fuerza unilateral, estabilidad del core y coordinación con carga frontal. Muy útil en programas de acondicionamiento, preparación física y trabajo funcional, sobre todo en deportes que requieren control del tronco y cambios de apoyo. Añadir el balón aumenta el reto postural y la activación del core.