

CRUNCH CON ELEVACIÓN DE RODILLAS Y BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, flexores de cadera y deltoides.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	Sentado en el suelo, inclinar ligeramente el tronco hacia atrás manteniendo la columna neutra y sujetar el balón con ambas manos frente al pecho. Desde esa posición, flexionar las rodillas y llévarlas hacia el pecho al mismo tiempo que se mantienen los brazos extendidos y el balón estable. Controlar la bajada evitando caer de golpe o perder la alineación del tronco.
----------------------------------	--

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> Rodillas al pecho sin balón, con apoyo de manos detrás del cuerpo para mayor estabilidad. <p>- 2-3 series × 8-12 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rodillas al pecho sosteniendo el balón con los brazos extendidos. <p>- 3 series × 10-15 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rodillas al pecho con balón, manteniendo los brazos extendidos y añadiendo una ligera pausa isométrica en la fase final. <p>- 3-4 series × 12-18 rep.</p>

APLICACIÓN PRÁCTICA	Ejercicio ideal para mejorar la fuerza del core, la estabilidad lumbo-pélvica y la coordinación entre tren superior e inferior. Muy útil en programas de acondicionamiento general, rutinas de core funcional y en la preparación física de deportistas que necesitan control del tronco en acciones de aceleración, frenada y cambios de dirección.
----------------------------	--