

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 sujeta el balón con ambas manos frente al pecho. Desde esa posición, flexionar las rodillas y llevarlas 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

- Rodillas al pecho sin balón, con apoyo de manos detrás del cuerpo para mayor estabilidad.

- 2–3 series × 8–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Rodillas al pecho sosteniendo el balón con los brazos extendidos.

- 3 series × 10–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Rodillas al pecho con balón, manteniendo los brazos extendidos y añadiendo una ligera pausa isométrica en la fase final.

- 3–4 series × 12–18 rep.

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.