

# ABDOMINALES SUPERIORES CON BALÓN ARRIBA

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales superiores, oblicuos y profundo, hombros y brazos (sujeción)



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza en posición tumbada, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. El balón medicinal se sostiene con los brazos extendidos verticalmente sobre el pecho. Desde esta posición, se ejecuta una flexión controlada del tronco elevando los hombros del suelo, manteniendo los brazos estables y alineados. La subida y la bajada deben realizarse de forma fluida, evitando compensaciones cervicales o movimientos bruscos del balón.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Crunch con brazos extendidos sin balón.
- Enfoque en la estabilidad de brazos y control del tronco.
- 2-3 series × 12-15 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Crunch con balón ligero (1-3 kg) con brazos extendidos.
- Mantener el balón estable durante todo el recorrido.
- 3 series × 10-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Crunch con balón más pesado o con tempo lento en la fase excéntrica.
- Posibilidad de añadir pausa isométrica en la parte alta.
- 3-4 series × 8-10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio útil para aumentar la activación abdominal y mejorar el control del tronco mientras se mantiene una carga externa en estabilidad. Recomendado en programas de fortalecimiento del core, progresiones hacia trabajos más demandantes y en rutinas destinadas a mejorar la transmisión de fuerza entre tren superior y core.