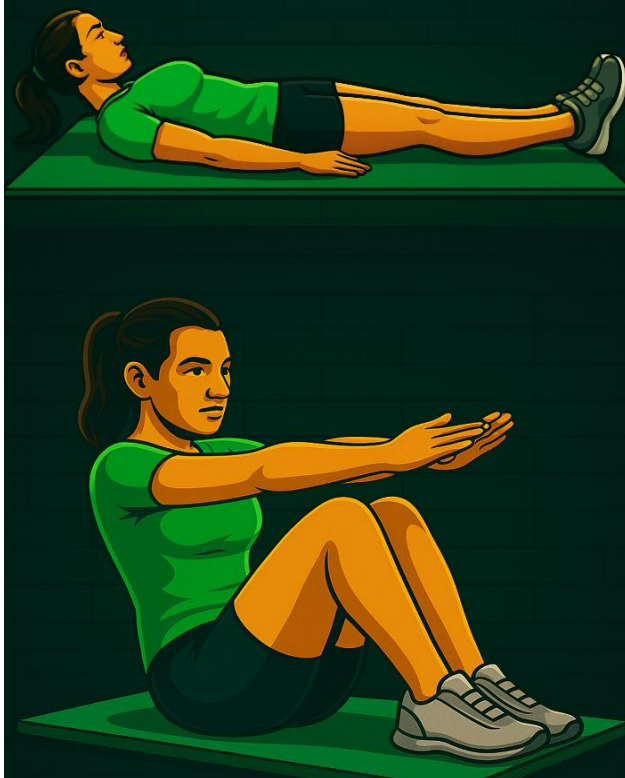


ENCONGIMIENTO DE TRONCO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales superiores, abdominal profundo y flexores de la cadera



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia tumbado en el suelo, con las piernas extendidas y los brazos alineados a lo largo del cuerpo. Desde esta posición, se eleva el tronco mediante una flexión controlada, aproximando el pecho hacia las rodillas mientras los brazos se extienden hacia adelante. La ejecución debe mantenerse estable, evitando tirones cervicales y controlando tanto la fase ascendente como la descendente para asegurar una activación adecuada del abdomen.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Encofrimiento con rodillas ligeramente flexionadas y rango de movimiento reducido.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Encofrimiento completo con piernas extendidas y brazos estirados hacia adelante.
- 3 series × 12-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Encofrimiento con pausa isométrica en la parte alta o con tempo lento en la fase excéntrica.
- 3-4 series × 10-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio eficaz para trabajar el abdomen en un recorrido amplio, favoreciendo la activación del recto abdominal y el control del tronco. Adecuado para sesiones de acondicionamiento general, rutinas de core y progresiones hacia movimientos más demandantes que requieren fuerza y estabilidad abdominal.