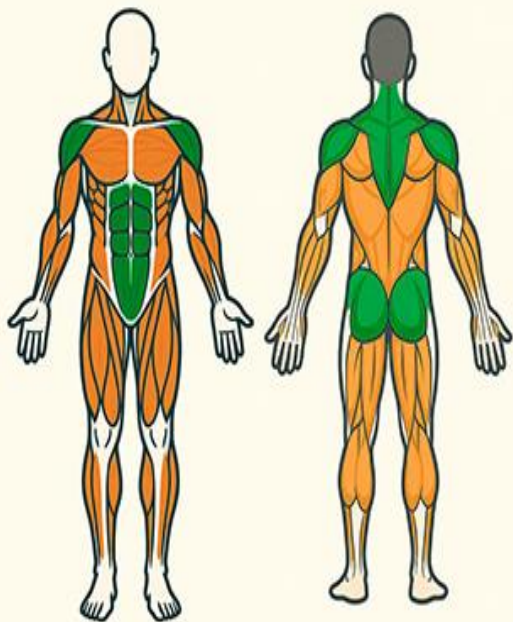


SUPERMAN SOBRE FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, glúteos, deltoides y trapecio.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar el abdomen y la parte inferior del pecho sobre la fitball, con las piernas extendidas hacia atrás y los pies separados a la anchura de las caderas. Extender los brazos hacia los lados o ligeramente hacia delante, manteniendo el cuello alineado con la columna. Elevar simultáneamente el tronco y las piernas mediante la activación de la musculatura extensora de la columna y los glúteos. Mantener el movimiento controlado evitando la hiperextensión lumbar excesiva.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensión lumbar tumbado en el suelo, sin fitball.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Superman en fitball elevando tronco y piernas de forma controlada.
- 3 series × 12-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Superman en fitball con mayor rango de extensión o manteniendo una pausa isométrica de 1-2 segundos en la posición elevada.
- 3-4 series × 12-18 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para fortalecer la musculatura extensora de la columna y los glúteos, mejorando la estabilidad lumbo-pélvica y la resistencia del core posterior. Recomendado en programas de prevención de dolor lumbar, rutinas de core, entrenamiento funcional y preparación física donde se requiere estabilidad de tronco y control postural en movimientos de extensión.