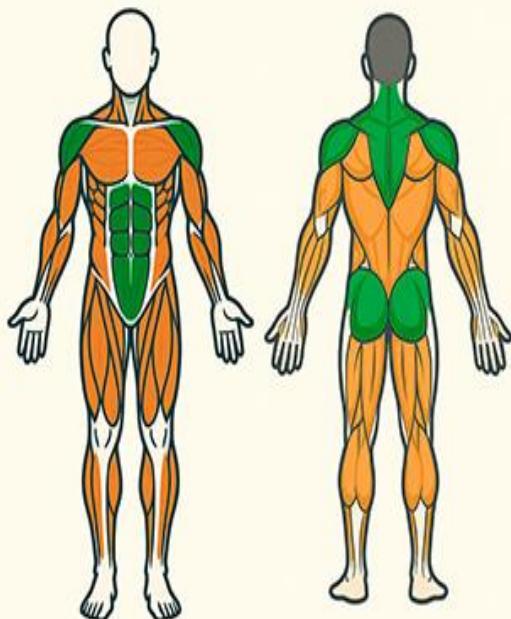


SUPERMAN SOBRE FITBALL

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	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Extensión lumbar tumbado en el suelo, sin fitball. <p>- 2–3 series × 10–12 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Superman en fitball elevando tronco y piernas de forma controlada. <p>- 3 series × 12–15 rep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Superman en fitball con mayor rango de extensión o manteniendo una pausa isométrica de 1–2 segundos en la posición elevada. <p>- 3–4 series × 12–18 rep.</p>

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.
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------