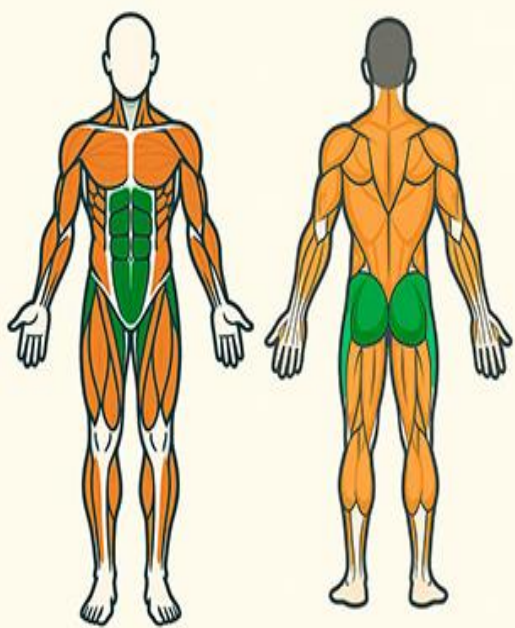


RODILLAS EN FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, aductores, abductores, glúteos y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de rodillas sobre la fitball manteniendo el tronco erguido. Activar el core y buscar una postura estable sin bloquear la respiración. Mantener el equilibrio corrigiendo pequeñas oscilaciones del cuerpo mientras se sostiene la posición.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Rodillas sobre fitball con apoyo de manos en el suelo.
- 2-3 series × 15-20 segundos.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Rodillas sobre fitball sin apoyo, manteniendo postura estable.
- 2-3 series × 20-30 segundos.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Rodillas sobre fitball con brazos extendidos o movimientos suaves del tronco.
- 3-4 series × 30-45 segundos.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar la estabilidad central, el control postural y la propiocepción. Muy útil en fases de activación, entrenamiento funcional y programas orientados a la prevención de lesiones y mejora del equilibrio dinámico.