

CRUNCH ABDOMINAL SOBRE FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales superiores, oblicuos y abdominal profundo, zona lumbar en control



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza sentado sobre la fitball, desplazando ligeramente el tronco hacia atrás hasta que la zona lumbar quede apoyada en la superficie de la pelota. Con las rodillas flexionadas y los pies firmes en el suelo, las manos se sitúan suavemente detrás de la cabeza sin traccionar. Ejecutar una flexión controlada del tronco elevando los hombros, manteniendo la estabilidad del core y evitando movimientos bruscos del cuello. La subida y la bajada deben realizarse de forma fluida y controlada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Crunch sobre fitball con rango corto de movimiento.
- Enfoque en la estabilidad del tronco y correcta colocación lumbar.
- 2–3 series × 12–15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Crunch completo sobre fitball con manos detrás de la cabeza y mayor recorrido.
- Mantener la alineación y la estabilidad durante la ejecución.
- 3 series × 12–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Crunch sobre fitball con pausa isométrica en la parte alta o tempo lento.
- Mayor control en la fase excéntrica.
- 3–4 series × 10–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para trabajar el abdomen con un mayor rango de movimiento gracias a la inestabilidad de la fitball. Recomendado en programas orientados al fortalecimiento del core, en rutinas de acondicionamiento general y para progresar hacia ejercicios de estabilidad más exigentes.