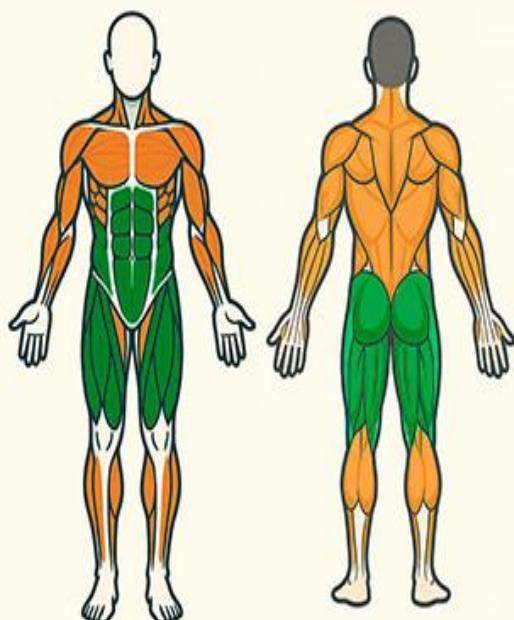


LUNGES CON FITBALL EN LA PARED

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, aductores y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la fitball entre la pared y la espalda manteniendo el tronco erguido y el core activado. Dar un paso adelante y flexionar ambas rodillas de forma controlada, permitiendo que la fitball ruede suavemente por la espalda. Mantener la columna neutra y la rodilla alineada con la punta del pie. Impulsar desde el suelo para volver a la posición inicial manteniendo estabilidad.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Lunges con fitball y apoyo corto, priorizando control y equilibrio.
- 2-3 series × 8-10 rep. por pierna.

- Lunges con fitball con mayor profundidad y rango completo.
- 3-4 series × 10-12 rep. por pierna.

- Lunges con fitball con carga adicional (mancuernas o balón) o tempo lento.
- 3-4 series × 10-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio perfecto para trabajar fuerza unilateral con una guía estable en la espalda, reduciendo estrés lumbar y facilitando una técnica más controlada. Muy útil para principiantes, personas en readaptación o para refinar el patrón de zancada antes de progresar a variantes más exigentes. Mejora estabilidad, control de la rodilla y movilidad de la cadera.