

GIRO RUSO SOBRE FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales oblicuos, core, abdominales superiores y brazos para soporte de balón



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza sentado sobre una fitball, con los pies apoyados en el suelo para asegurar la estabilidad inicial. Con el tronco ligeramente inclinado hacia atrás y el core activado, se sostiene un balón medicinal con ambas manos a la altura del pecho. Desde esta posición, se ejecuta una rotación controlada del tronco hacia un lado y hacia el otro, manteniendo la pelota estable y evitando desplazamientos bruscos de cadera o de fitball.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Giro ruso sobre fitball sin balón o con balón muy ligero.
- Amplitud moderada en el giro y control del equilibrio.
- 2–3 series × 10–12 rep. por lado

- Giro ruso sobre fitball con balón medicinal ligero (2–4 kg).
- Mayor inclinación del tronco para aumentar la tensión del core.
- 3 series × 12–15 rep. por lado

- Giro ruso sobre fitball con balón más pesado o con mayor giro.
- Posible tempo lento para incrementar la activación del core.
- 3–4 series × 10–12 rep. por lado

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para mejorar el control rotacional del tronco y fortalecer los oblicuos bajo condiciones de inestabilidad. Adecuado para rutinas de core, entrenamiento funcional y situaciones donde se busca mejorar la estabilidad del tronco en movimientos rotacionales.