

ROTACIÓN DE TRONCO CON FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, deltoides, dorsal ancho y estabilizadores lumbares



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

De pie, con los pies separados a la anchura de las caderas, sujetar la fitball con ambas manos a la altura del pecho, manteniendo los brazos extendidos o ligeramente flexionados. Desde esta posición, rotar el tronco hacia un lado manteniendo las caderas estables y el abdomen activado. Regresar al centro y repetir hacia el lado contrario. Es importante evitar que la pelvis gire junto con el tronco.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Rotación de tronco sin fitball, con rango de movimiento moderado.
- 2–3 series × 10–12 rep. por lado.

- Rotación con fitball frente al pecho manteniendo estabilidad de cadera.

- 3 series × 12–15 rep. por lado.

- Rotación con fitball extendiendo más los brazos o añadiendo una breve pausa isométrica en el punto final de cada giro.

- 3–4 series × 15–20 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para trabajar la fuerza rotacional del core y mejorar el control de la columna en movimientos transversales. Muy útil en la preparación física de deportes que implican giros, lanzamientos o golpes, así como en rutinas de core funcional orientadas a mejorar la estabilidad y la transmisión de fuerzas entre tren superior e inferior.