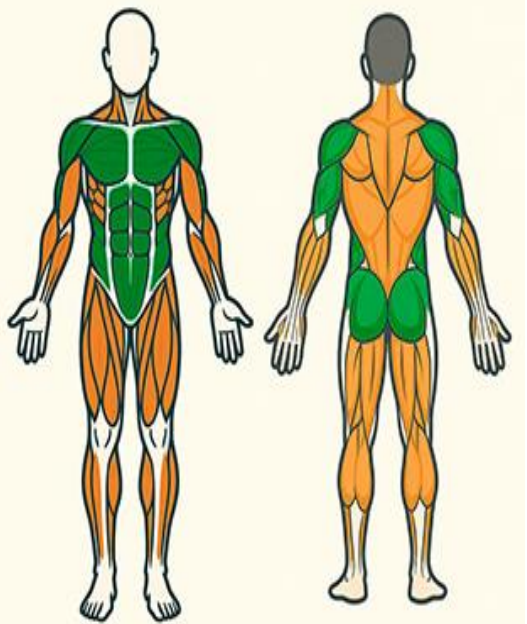


PLANCHA ABDOMINAL CON PASE DE BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, zona lumbar, deltoides, tríceps, pectorales y glúteos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza desde una posición de plancha alta, con las manos en el suelo y el cuerpo alineado. Un balón medicinal se coloca a un lado del tronco. Desde esta postura, se realiza un desplazamiento del balón hacia el lado contrario utilizando una mano, mientras la otra permanece en apoyo. Fundamental mantener la estabilidad del tronco, evitar rotaciones excesivas de cadera o desplazamientos laterales del centro del cuerpo. El movimiento debe ser controlado y continuo, priorizando la activación del core.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha alta sin desplazamiento del balón, o con objeto muy ligero.
- 2-3 series × 6-8 pases por lado

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha con pase de balón medicinal ligero (1-3 kg).
- Mantener la cadera estable y el core firme.
- 3 series × 8-10 pases por lado

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha con pase de balón más pesado o con mayor distancia en el desplazamiento.
- Tempo lento para subir exigencia.
- 3-4 series × 10-12 pases por lado

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el trabajo anti-rotacional del core, mejorando la estabilidad y el control del tronco durante movimientos asimétricos. Excelente opción en entrenamientos funcionales, preparación física general y programas que buscan transferencia a gestos deportivos que requieren estabilidad bajo cambios de apoyo o empuje unilateral.