

PUENTE DE GLÚTEOS CON PIES EN FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse boca arriba con los talones apoyados sobre la fitball. Activar el core y mantener la columna neutra. Elevar la cadera empujando con los talones hasta alinear rodillas, cadera y tronco, controlando la estabilidad de la fitball. Descender de forma controlada manteniendo la pelvis estable y evitando que la pelota se desplace.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Puente de glúteos con pies en el suelo, sin inestabilidad.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Puente de glúteos con pies en fitball manteniendo estabilidad.
- 3-4 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Puente de glúteos en fitball con una pierna o con pausa arriba.
- 3-4 series × 8-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio que combina activación potente de glúteos e isquiotibiales con un alto componente de estabilidad lumbopélvica. Muy útil para mejorar control motor, fortalecer la cadena posterior y preparar al deportista para gestos explosivos. Ideal en rutinas de fuerza, prevención de lesiones y trabajo funcional.