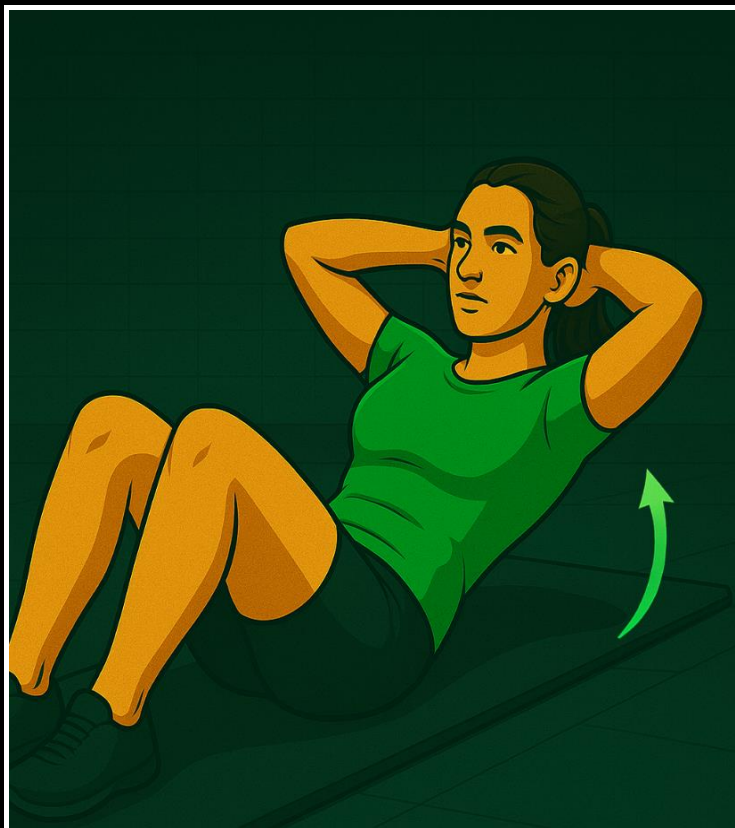


ABDOMINALES SUPERIORES

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales superiores y oblicuos, abdominal profundo y flexores de cadera



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia en posición tumbada, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Las manos se sitúan suavemente detrás de la cabeza sin traccionar. A partir de esta posición, se realiza una flexión controlada del tronco, elevando los hombros del suelo mediante la activación de la musculatura abdominal. El movimiento debe mantenerse estable, evitando compensaciones cervicales y controlando tanto la subida como la bajada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Crunch con manos cruzadas sobre el pecho.
- Rango de movimiento corto y controlado.
- 2–3 series × 12–15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Crunch con manos detrás de la cabeza sin traccionar.
- Rango moderado y ejecución fluida.
- 3 series × 12–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Crunch con pausa isométrica breve en la parte alta o tempo lento.
- Mayor control en la fase excéntrica.
- 3–4 series × 10–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio adecuado para iniciar y consolidar el trabajo de la musculatura abdominal en programas de acondicionamiento general, rutinas de core o progresiones hacia ejercicios más exigentes. Útil en etapas iniciales de preparación física o como complemento en sesiones orientadas a la estabilidad y control del tronco.