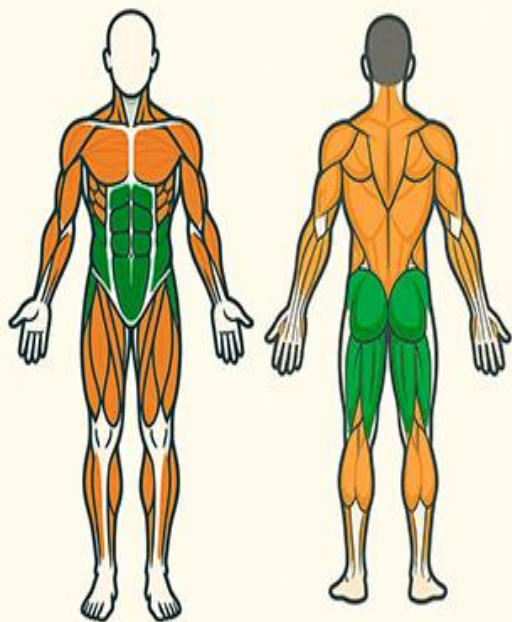
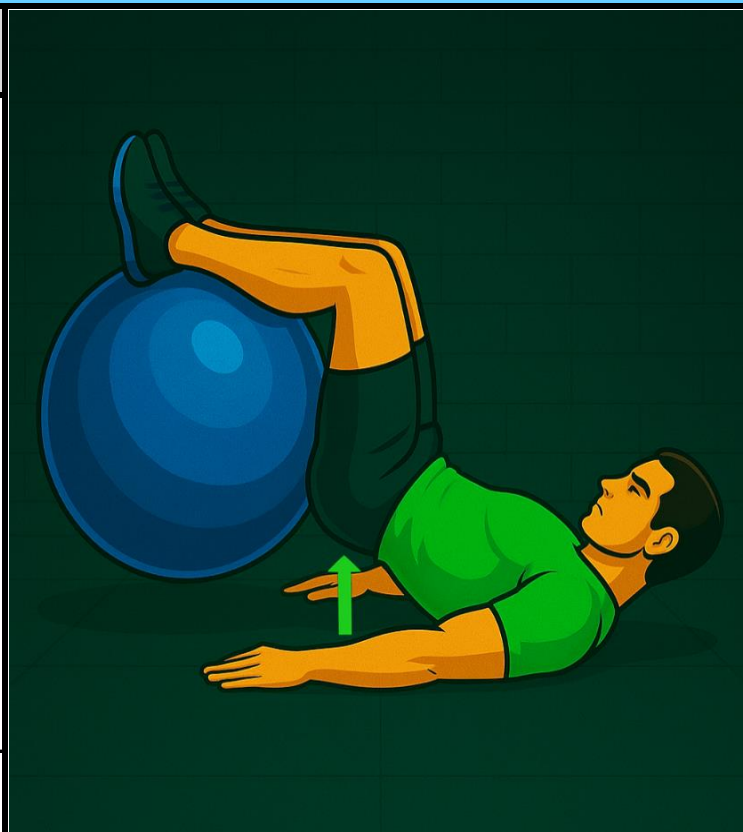


ELEVACIÓN DE CADERA SOBRE FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales, core y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse boca arriba con los talones apoyados en la parte superior de la fitball y las rodillas flexionadas. Mantener los brazos extendidos a los lados para mejorar la estabilidad. Activar el core y elevar la cadera hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Controlar la bajada evitando que la cadera caiga de golpe o que la zona lumbar se arquee. Mantener la mirada al techo y la pelvis estable.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación de cadera con pies apoyados en el suelo.
- 2-3 series × 12-15 rep..

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevación de cadera con talones apoyados sobre la fitball manteniendo estabilidad.
- 3 series × 12-18 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevación de cadera a una pierna sobre la fitball o añadiendo una pausa isométrica arriba.
- 3-4 series × 10-15 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy efectivo para fortalecer glúteos e isquiotibiales y mejorar la estabilidad lumbo-pélvica en un entorno inestable. Ideal para rutinas de activación, prevención de lesiones, entrenamiento funcional y preparación física de deportes que requieren potencia y control de la cadera.