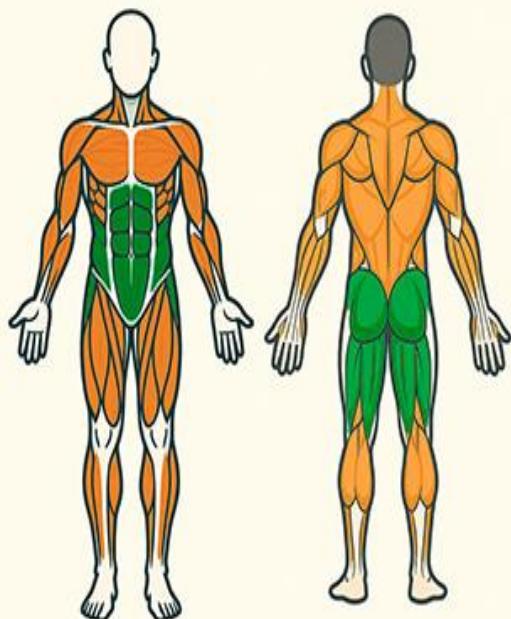


ELEVACIÓN DE CADERA SOBRE FITBALL

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	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Elevación de cadera con pies apoyados en el suelo. - 2-3 series x 12-15 rep.. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevación de cadera con talones apoyados sobre la fitball manteniendo estabilidad. - 3 series x 12-18 rep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevación de cadera a una pierna sobre la fitball o añadiendo una pausa isométrica arriba. - 3-4 series x 10-15 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA	Ejercicio muy efectivo para fortalecer glúteos e isquiotibiales y mejorar la estabilidad lumbopélvica 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.
----------------------------	--