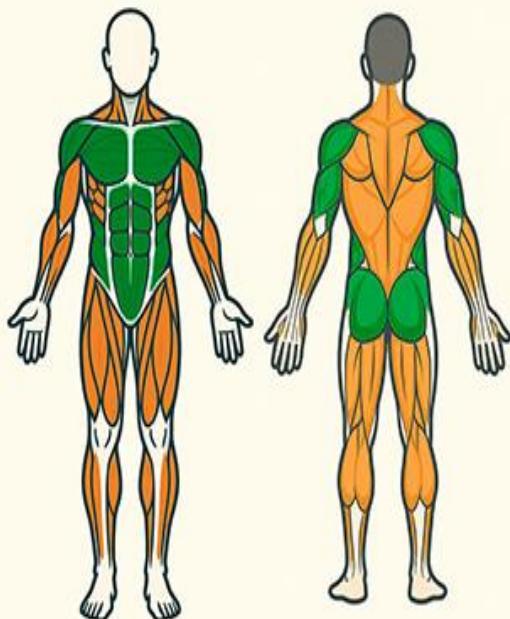


PLANCHAS ABDOMINALS CON BRAZO ESTIRADO

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza desde una posición de plancha alta, con las manos apoyadas en el suelo y el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los pies. Desde esta postura, se extiende un brazo hacia delante mientras el otro permanece en apoyo. Mantener el tronco estable, evitando rotaciones de la cadera o desplazamientos laterales. La activación del core y de los estabilizadores del hombro es esencial para sostener la postura de manera controlada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha alta con ligeras elevaciones de una mano sin extensión completa del brazo.
- 2–3 series × 8–12 segundos por lado

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha con brazo estirado, manteniendo la postura estable y mínima rotación.
- 3 series × 10–20 segundos por lado

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha con pies juntos para reducir la base de apoyo.
- Puede añadirse un tempo lento o cambios alternados de brazo.
- 3–4 series × 15–25 segundos por lado

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para mejorar la estabilidad del core y el control anti-rotacional bajo apoyo unilateral. Adecuado para entrenamiento funcional, programas de fortalecimiento del tronco y preparación física orientada a deportes con demandas de estabilidad y empuje asimétrico, como deportes de raqueta, combate o gestos de lanzamiento.