

ABDOMINALES SUPERIORES CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales superiores y oblicuos, abdominal profundo y flexores de cadera



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza en posición sentada, con las rodillas flexionadas y el balón medicinal apoyado sobre el pecho. Desde una ligera inclinación posterior del tronco, se ejecuta una flexión controlada activando la musculatura abdominal. El movimiento debe mantenerse estable, evitando compensaciones con el cuello o los hombros, y controlando tanto la fase de subida como la de bajada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Crunch sin material, manos cruzadas sobre el pecho.
- Rango de movimiento corto, priorizando control y técnica.
- 2–3 series × 12–15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Crunch con balón medicinal ligero (1–3 kg) pegado al pecho, como en la imagen.
- Rango moderado y velocidad de ejecución controlada.
- 3 series × 10–12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Crunch con balón por encima de la cabeza o con carga mayor.
- Posible inclusión de fase isométrica.
- 3–4 series × 8–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio útil para programas de acondicionamiento general, rutinas de core para deportistas de fuerza y sesiones orientadas a mejorar la estabilidad del tronco. Adecuado para fases iniciales o intermedias de preparación física, y para complementar trabajos más demandantes como rollouts o levantamientos que requieren una buena transmisión de fuerzas desde el core.