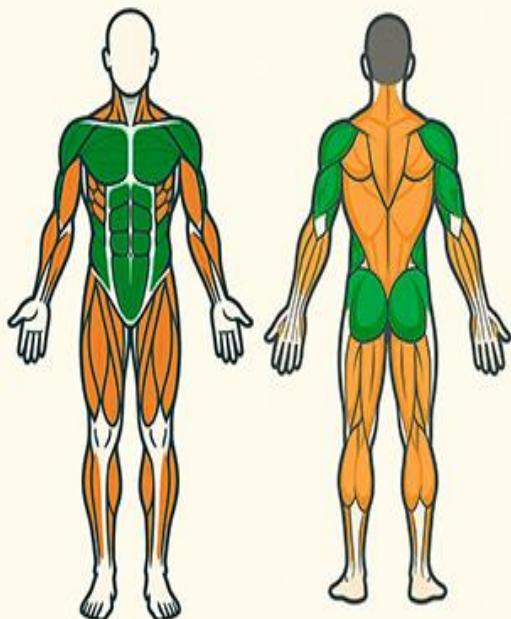


PLANCHA ABDOMINAL CON 1 BRAZO EN APOYO

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza desde una posición de plancha alta, con los pies separados para aumentar la base de apoyo. Desde esta postura, se retira un brazo del suelo extendiéndolo lateralmente mientras el otro se mantiene en apoyo. El tronco debe permanecer estable, evitando rotaciones o hundimientos de la cadera. La activación del core es fundamental para mantener la alineación corporal durante toda la ejecución.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha alta con apoyo de ambos brazos, añadiendo una elevación breve de una mano sin perder la estabilidad.
- 2–3 series × 10–15 segundos por lado

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Un brazo en apoyo, manteniendo el brazo libre ligeramente elevado.
- Control postural y mínima rotación del tronco.
- 3 series × 10–20 segundos por lado

NIVEL 3 - AVANZADO

- Un brazo en apoyo y otro libre extendido lateralmente o al frente.
- Mayor reducción de la base de apoyo y mayor exigencia del core.
- 3–4 series × 15–25 segundos por lado

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar la estabilidad del core y el control anti-rotacional del tronco. Adecuado para rutinas de entrenamiento funcional, programas de fortalecimiento del core y preparación física específica donde se requiera estabilidad bajo apoyo unilateral, como en deportes de contacto, raqueta o gestos que implican empujes asimétricos.