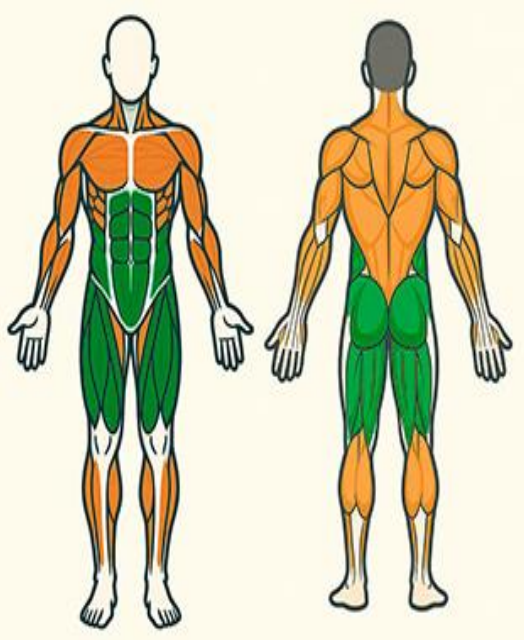



# DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON BALÓN MEDICINAL

| MÚSCULOS IMPLICADOS   |   |  |
|---|---|--|
|   |   |  |
| Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, aductores, estabilizadores de la cadera.   |   |  |
|    |   |  |
| DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO   | Colocar las rodillas ligeramente flexionadas, el tronco inclinado de forma suave hacia delante y el balón medicinal sostenido a la altura del pecho. Realizar un desplazamiento lateral corto y explosivo manteniendo la base estable y el core activado. El balón se mantiene firme y cerca del cuerpo para mejorar el control y evitar rotaciones. Mantener ritmo fluido, apoyando el pie en cada paso y sin perder alineación de cadera y rodilla. |  |
| PROGRESIONES  |   |  |
| NIVEL 1 - PRINCIPIANTE  | NIVEL 2 - ESTÁNDAR  | NIVEL 3 - AVANZADO   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazamientos laterales sin balón, trabajando la técnica y la estabilidad.</li><li>- 2–3 series × 10–12 pasos por lado.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazamientos laterales con balón medicinal ligero, manteniendo el control postural.</li><li>- 3 series × 12–16 pasos por lado.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazamientos laterales con balón más pesado o añadiendo cambios de ritmo y pausas isométricas en cada apoyo.</li><li>- 3–4 series × 14–20 pasos por lado.</li></ul> |
| APLICACIÓN PRÁCTICA   | Excelente ejercicio para mejorar la estabilidad lateral, la fuerza de cadera y la capacidad de cambio de dirección. Muy útil en preparación física de deportes con desplazamientos multidireccionales (fútbol, baloncesto, pádel, hockey) y en rutinas de acondicionamiento funcional. Potencia el control del core y la coordinación entre tren superior e inferior.   |  |