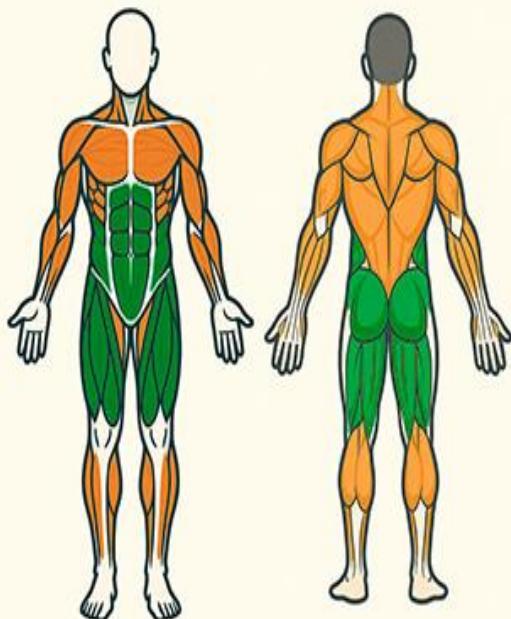


# DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON BALÓN MEDICINAL

## 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

- Desplazamientos laterales sin balón, trabajando la técnica y la estabilidad.
- 2-3 series × 10-12 pasos por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Desplazamientos laterales con balón medicinal ligero, manteniendo el control postural.
- 3 series × 12-16 pasos por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Desplazamientos laterales con balón más pesado o añadiendo cambios de ritmo y pausas isométricas en cada apoyo.
- 3-4 series × 14-20 pasos por lado.

## 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.