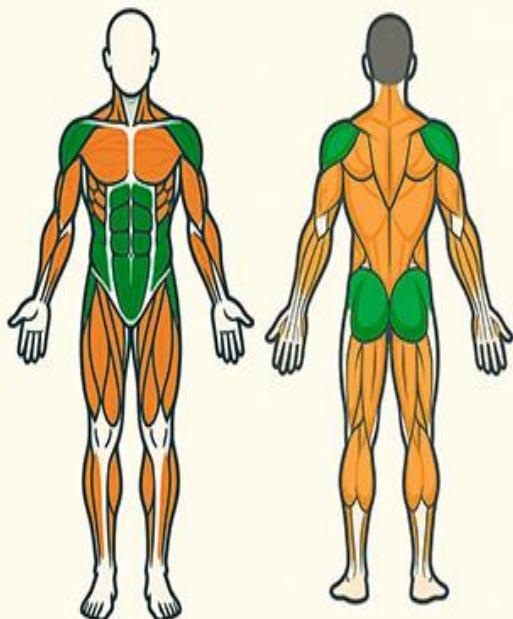


# PLANCHAS LATERALES CON BRAZO ELEVADO

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales oblicuos, transv. abdominal, glúteos, deltoides y estabilizadores cadera.



### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Desde una posición de plancha lateral apoyada sobre una mano o antebrazo, elevar la cadera hasta formar una línea recta desde los pies hasta la cabeza. El brazo superior se extiende hacia arriba, manteniendo el pecho abierto y los hombros alineados. La postura exige una fuerte activación de los oblicuos y del core profundo, además de una estabilización activa de la cintura escapular.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha lateral apoyada sobre antebrazo, sin elevar el brazo superior.
- 2-3 series × 12-20 segundos por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha lateral con brazo superior elevado, manteniendo alineación corporal.
- 3 series × 20-30 segundos por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha lateral con brazo elevado añadiendo elevación de pierna superior.
- 3-4 series × 20-35 segundos por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para trabajar la estabilidad lateral del tronco, mejorar el control postural y fortalecer la musculatura implicada en la transmisión de fuerzas en planos laterales. Ideal para programas de prevención de lesiones, deportes con cambios de dirección y rutinas orientadas a mejorar el equilibrio, la estabilidad lumbo-pélvica y la resistencia del core.