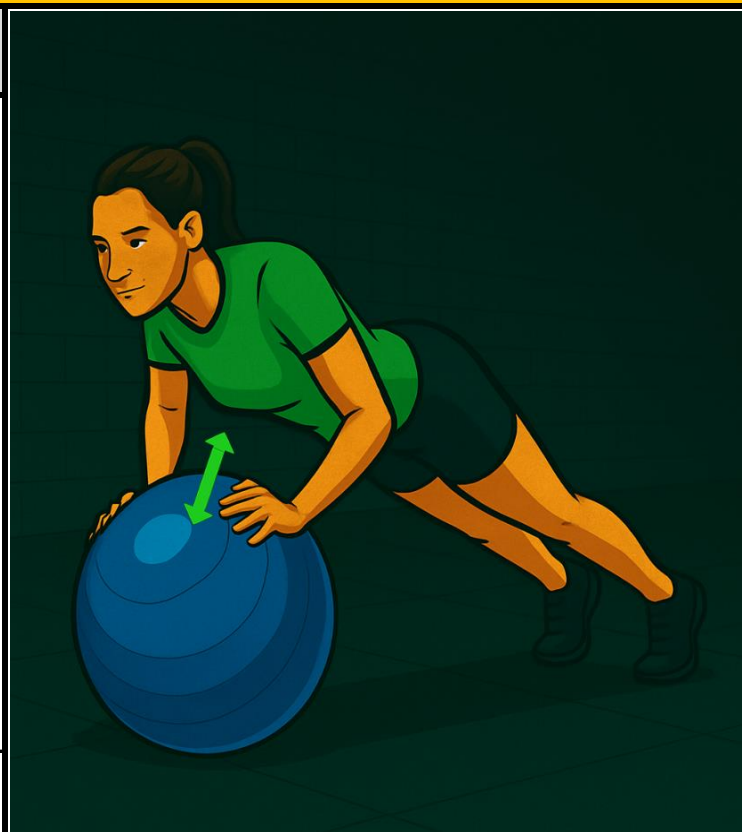


# FLEXIONES SOBRE FITBALL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, tríceps, core y estabilizadores del hombro.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos sobre la fitball con las muñecas alineadas bajo los hombros. Mantener el cuerpo recto desde los hombros hasta los pies, con el core firme. Descender el pecho hacia la pelota manteniendo los codos cerca del cuerpo y el control del tronco. Empujar con fuerza extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial, manteniendo la estabilidad sobre la superficie inestable.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones sobre fitball apoyando rodillas y con rango reducido.

- 2-3 series × 6-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones sobre fitball completas manteniendo estabilidad en todo el recorrido.

- 3 series × 8-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones sobre fitball añadiendo tempo lento o pausa abajo, o utilizando un fitball más pequeño para aumentar la inestabilidad.

- 3-4 series × 6-10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Muy útil para trabajar la fuerza de empuje y aumentar la activación del core debido a la inestabilidad de la fitball. Excelente para mejorar la estabilidad del hombro y el control motor en ejercicios de empuje horizontal.