

PIKE SOBRE FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales superiores, core, flexores de la cadera, zona lumbar, hombros y brazos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia en posición de plancha alta, con los pies apoyados sobre una fitball y las manos en el suelo, manteniendo el cuerpo alineado. Desde esta posición, se eleva la cadera de forma controlada hacia arriba, formando una "V" invertida mientras la fitball rueda ligeramente hacia las manos. El tronco se flexiona mediante la activación del core, manteniendo las piernas extendidas. El retorno a la posición inicial debe realizarse de manera fluida, manteniendo el control del movimiento.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Rodillas al pecho sobre fitball, reduciendo la exigencia del core.

- 2-3 series × 8-10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Pike parcial sobre fitball, elevando la cadera sin llegar a la "V" completa.

- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Pike completo sobre fitball con piernas totalmente extendidas y elevación marcada de la cadera.

- Posible tempo lento para aumentar la tensión del core.

- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio altamente efectivo para el desarrollo del core, especialmente en movimientos de flexión y control del tronco bajo inestabilidad. Adecuado para entrenamientos funcionales, programas de calistenia, rutinas de estabilidad avanzada y progresiones hacia ejercicios de pino o soportes invertidos.