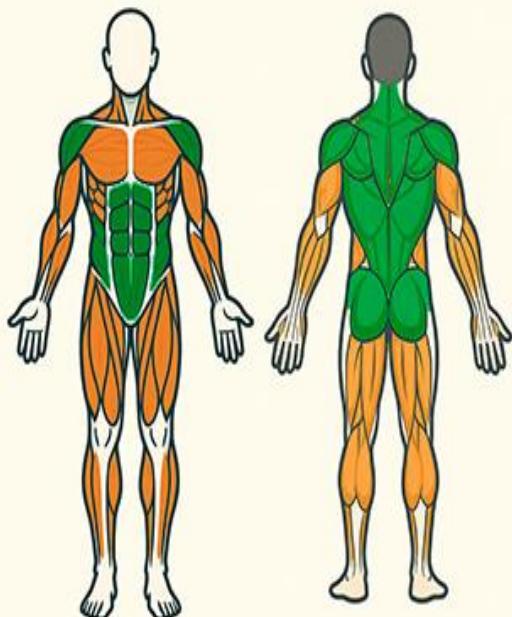


# BIRD DOG SOBRE FITBALL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, glúteos, lumbar en estabilización, hombros y espalda.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia apoyando el tronco sobre la fitball, manteniendo las manos en contacto con la superficie para estabilizar el cuerpo. Desde esta posición, se extiende simultáneamente un brazo y la pierna contraria, manteniendo la alineación del tronco y evitando rotaciones. El movimiento debe ser controlado, con especial atención al mantenimiento de la estabilidad y la activación del core durante toda la ejecución.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensión alterna de brazos o piernas por separado, manteniendo estabilidad sobre la fitball.
- 2-3 series × 8-10 rep. por lado

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Bird dog completo con extensión simultánea de brazo y pierna contraria.
- Mantener la alineación corporal sin balanceos.
- 3 series × 8-12 rep. por lado

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Bird dog con pausa isométrica en la posición extendida o reducir puntos de apoyo).
- Control estricto del tronco y del equilibrio.
- 3-4 series × 10-12 rep. por lado

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para mejorar la estabilidad central, el control motor y la fuerza del core en condiciones de inestabilidad. Recomendado en programas de prevención de lesiones, fortalecimiento lumbar, entrenamiento funcional y fases de desarrollo del control postural.