

LEÑADOR DE RODILLAS CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales oblicuos, core, dorsales y hombros y glúteo para estabilización



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza de rodillas, sosteniendo un balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza. Desde esta posición, se ejecuta un movimiento diagonal descendente, llevando el balón hacia un lado del cuerpo mediante una rotación y ligera inclinación del tronco. La ejecución debe ser controlada, manteniendo la estabilidad de la cadera y evitando que el movimiento provenga únicamente de los brazos.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Leñador de rodillas sin balón o con balón muy ligero.
- Amplitud reducida, primando la técnica y estabilidad.
- 2-3 series × 10-12 rep. por lado

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Leñador de rodillas con balón medicinal ligero (2-4 kg).
- Movimiento diagonal completo manteniendo control del tronco.
- 3 series × 10-12 rep. por lado

NIVEL 3 - AVANZADO

- Leñador de rodillas con balón más pesado o con tempo lento para aumentar la tensión del core.
- Mayor amplitud en la rotación.
- 3-4 series × 8-10 rep. por lado

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para desarrollar la fuerza rotacional del tronco y mejorar la estabilidad en movimientos diagonales. Adecuado para entrenamientos funcionales, rutinas de core y deportes que requieran transferencias de fuerza en planos rotacionales, como deportes de raqueta, golpes y lanzamientos.