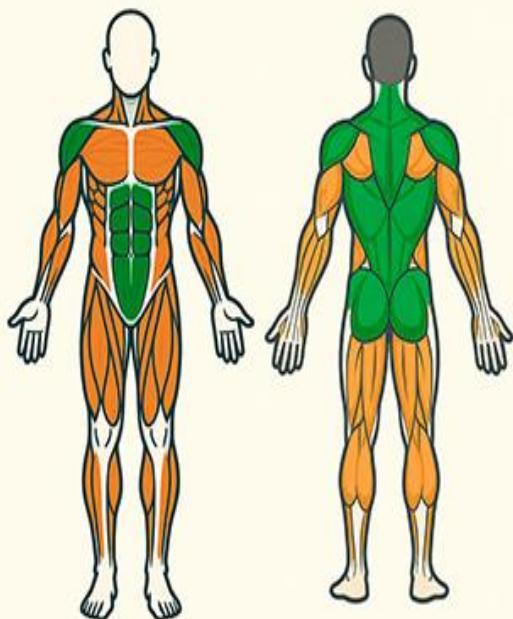


# SUPERMAN ALTERNO

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, glúteos, trapecio, deltoides y dorsales



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse boca abajo con los brazos extendidos por delante y las piernas estiradas. Elevar simultáneamente el brazo derecho y la pierna izquierda, manteniendo el tronco estable y evitando compensaciones en la zona lumbar. Bajar de forma controlada y repetir con el brazo izquierdo y la pierna derecha. El movimiento debe ser fluido, con activación constante de la musculatura extensora de la columna y glúteos.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación alterna únicamente de brazos o piernas.
- 2-3 series × 10-12 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Superman alterno elevando brazo y pierna contraria de forma simultánea.
- 3 series × 12-15 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Superman alterno con pausa isométrica de 1-2 segundos en la elevación, manteniendo mayor activación lumbar y glútea.
- 3-4 series × 12-18 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el fortalecimiento de la musculatura extensora de la columna, clave en la prevención de dolores lumbares y la mejora del control postural. Ideal para rutinas de core, programas de readaptación, entrenamiento funcional y preparación física donde se requiera estabilidad del tronco y coordinación.