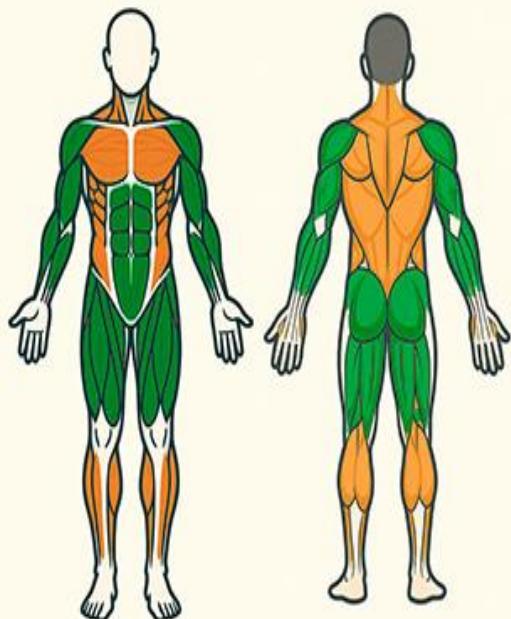


MOUNTAIN CLIMBER

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales (inferiores), zona central core, hombros y brazos, glúteos y piernas



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia en posición de plancha alta, con las manos apoyadas en el suelo y los brazos extendidos. Desde esta posición, se flexiona de manera alternada la cadera llevando una rodilla hacia el pecho mientras la otra pierna se mantiene extendida. La ejecución debe ser fluida y controlada, manteniendo el tronco estable y evitando oscilaciones excesivas de la cadera durante el movimiento.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Mountain climber lento, priorizando la técnica y la estabilidad del tronco.
- 2–3 series × 20–30 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mountain climber a ritmo moderado, con mayor velocidad manteniendo el control postural.
- 3 series × 30–40 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Mountain climber rápido o con variaciones como cruce de rodilla hacia el codo contrario.
- 3–4 series × 40–50 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el trabajo dinámico del core, la estabilidad del tronco y la mejora de la resistencia general. Adecuado para calentamientos, entrenamientos funcionales y programas orientados a reforzar la capacidad de mantener la estabilidad bajo movimientos rápidos.