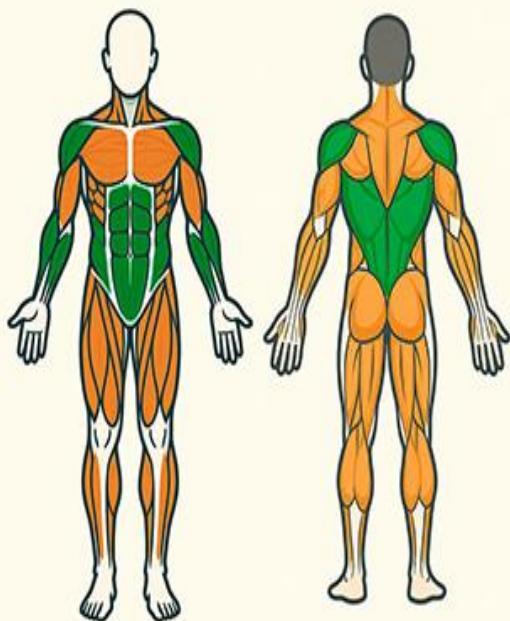


LANZAMIENTO LATERAL CONTRA LA PARED

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, dorsales y antebrazos, abdominales oblicuos y core.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de lado a la pared sujetando el balón a la altura del pecho con el core firme. Mantener una base estable con ligera flexión de rodillas. Rotar el tronco y los brazos de forma explosiva lanzando el balón contra la pared. Recoger el balón con control y volver a la posición inicial sin perder la estabilidad.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Lanzamientos suaves con balón ligero y rotación reducida.
- 2–3 series × 6–10 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Lanzamientos explosivos manteniendo buena coordinación de cadera y tronco.
- 3 series × 10–15 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Lanzamientos con balón más pesado o por intervalos explosivos.
- 3–4 series × 12–20 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para mejorar la potencia rotacional, muy útil en deportes que requieren giros rápidos y transferencias de fuerza desde el core, como artes marciales, tenis, pádel o deportes de equipo. Perfecto para trabajar velocidad y coordinación.