

LEÑADOR

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros y un balón medicinal sostenido con ambas manos. Desde una posición elevada del balón hacia un lado del cuerpo, se ejecuta un movimiento diagonal descendente y controlado hacia el lado contrario, generando la rotación e inclinación del tronco desde el core. Los brazos acompañan el movimiento. El retorno a la posición inicial se realiza de forma fluida, manteniendo la estabilidad de la cadera y el control postural en todo momento.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Leñador sin carga o con balón muy ligero.
- Amplitud moderada del movimiento y técnica controlada.
- 2–3 series × 10–12 rep. por lado

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Leñador con balón medicinal ligero (2–4 kg).
- Movimiento diagonal completo manteniendo la estabilidad.
- 3 series × 10–12 rep. por lado

NIVEL 3 - AVANZADO

- Leñador con balón más pesado o con el tempo más lento.
- Mayor implicación rotacional y control del tronco.
- 3–4 series × 8–10 rep. por lado

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el trabajo rotacional del tronco, fortaleciendo oblicuos y core. Adecuado para entrenamiento funcional, acondicionamiento general y deportes que requieren movimientos diagonales potentes como tenis, pádel, béisbol, artes marciales y lanzamiento.