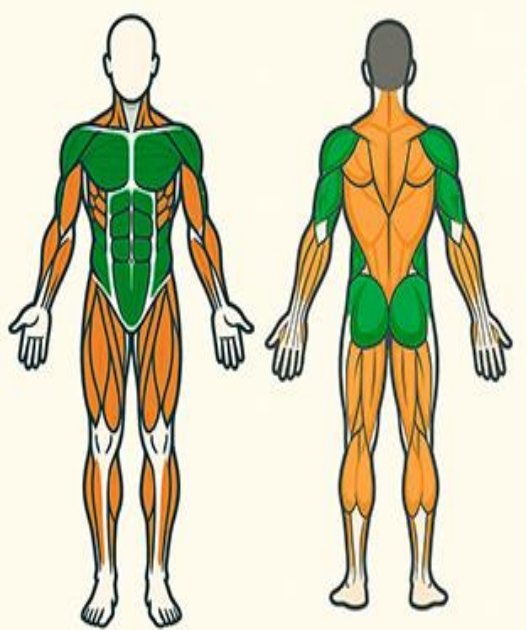


PLANCHA ABDOMINAL CON PIES EN FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, zona lumbar, deltoides, tríceps, pectorales y glúteos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Adoptar una posición de plancha alta, con las manos apoyadas en el suelo y los pies colocados sobre una fitball. El cuerpo debe mantenerse alineado desde la cabeza hasta los tobillos, activando el core para evitar hundimiento de cadera. La inestabilidad generada por la fitball aumenta la exigencia sobre los músculos estabilizadores del tronco y los hombros, obligando a mantener un control postural constante.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha alta con pies en el suelo, sin inestabilidad.
- 2-3 series × 15-25 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha con pies sobre fitball, manteniendo estabilidad y alineación.
- 3 series × 20-30 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha con pies sobre fitball añadiendo pequeños balanceos controlados hacia delante y atrás.
- Aumenta significativamente la activación del core.
- 3-4 series × 20-35 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para reforzar el core y mejorar la estabilidad del tronco bajo en condiciones de inestabilidad. Adecuado para entrenamiento funcional, programas de fortalecimiento del core y preparación física general. Aporta transferencia a deportes y actividades que requieren estabilidad dinámica y control corporal.