

V - UP CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, deltoides y flexores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse boca arriba con las piernas extendidas y los brazos elevados sosteniendo el balón medicinal. Desde esta posición, elevar simultáneamente el tronco y las piernas manteniendo ambos segmentos rectos, buscando encontrarse en el punto medio para formar una "V". Acercar el balón hacia los pies sin flexionar las rodillas y controlar la bajada evitando perder la alineación del tronco o arquear la zona lumbar.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Crunch con balón sin elevar las piernas.
- 2-3 series × 8-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- V-Up sin balón medicinal o con balón muy ligero.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- V-Up con balón medicinal manteniendo piernas y brazos totalmente extendidos, o añadiendo una pausa isométrica en la posición de "V".
- 3-4 series × 10-15 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para el desarrollo de la fuerza abdominal en un patrón explosivo y coordinado, muy útil en programas de rendimiento, entrenamiento funcional y rutinas donde se busque mejorar la potencia del core y el control del tronco.