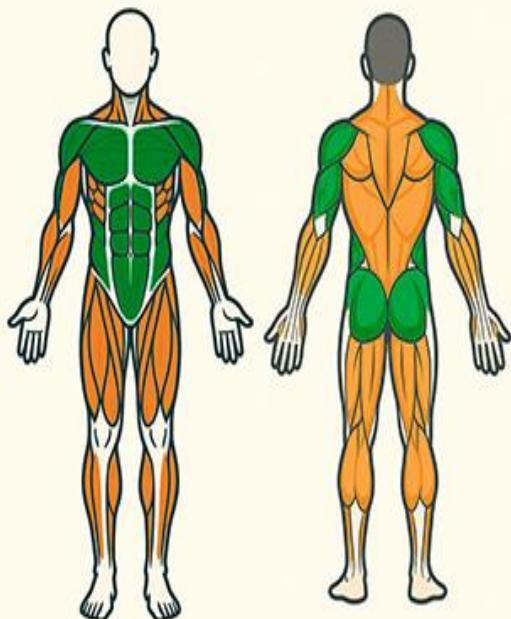


# PLANCHAS CON MANOS SOBRE FITBALL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Adoptar una posición de plancha alta colocando ambas manos sobre la fitball, con los brazos extendidos y alineados con los hombros. Mantener las piernas estiradas y el cuerpo formando una línea recta. La superficie inestable de la fitball aumenta la exigencia sobre el core, requiriendo un control constante para evitar balanceos excesivos o hundimiento de la cadera.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha alta con manos en el suelo, postura estable.
- 2–3 series × 15–25 segundos.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha alta apoyando ambas manos sobre la fitball, manteniendo estabilidad.
- 3 series × 20–30 segundos.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha con manos sobre la fitball añadiendo pequeños balanceos controlados hacia delante y atrás.
- 3–4 series × 20–35 segundos.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar la estabilidad del core y el control de la cintura escapular en condiciones de inestabilidad. Muy útil en programas de acondicionamiento funcional, preparación física para deportes que requieren transferencia de fuerza en posiciones inestables y rutinas orientadas a mejorar la coordinación y el control postural.