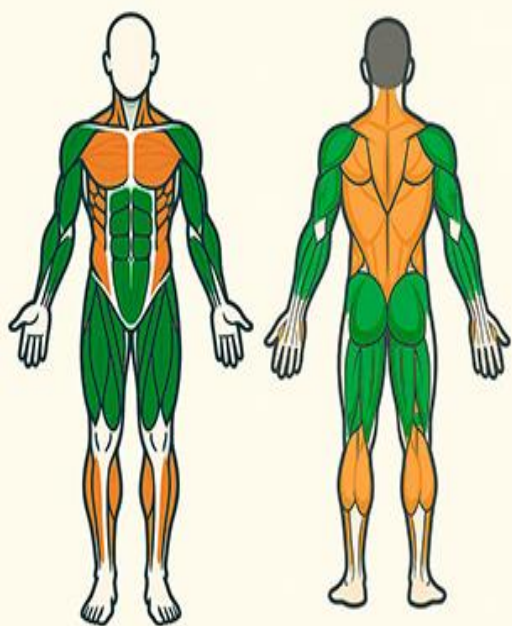


CLIMBER CON BALÓN MEDICINAL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales (inferiores), zona central core, hombros y brazos, glúteos y piernas



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia en posición de plancha alta, apoyando ambas manos sobre un balón medicinal para aumentar la inestabilidad. Desde esta posición, se realiza una flexión alternada de cadera llevando una rodilla hacia el pecho mientras la otra pierna se mantiene extendida. El movimiento debe ser continuo y controlado, manteniendo la estabilidad del tronco y evitando que la cadera se eleve o descienda en exceso.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Mountain climber apoyando las manos en el suelo sin balón.
- Ejecución lenta, priorizando la estabilidad.
- 2-3 series × 20-30 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mountain climber con ambas manos apoyadas sobre el balón medicinal.
- Ritmo moderado manteniendo el control de la cadera.
- 3 series × 20-40 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Mountain climber rápido sobre balón, aumentando la inestabilidad y la exigencia del core.
- Posible trabajo por repeticiones altas o intervalos intensos.
- 3-4 series × 30-45 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio útil para mejorar la estabilidad del core, la coordinación y la resistencia del tren superior bajo inestabilidad. Recomendado en rutinas funcionales, entrenamiento de core dinámico y sesiones orientadas a aumentar la capacidad de control del tronco durante movimientos rápidos.