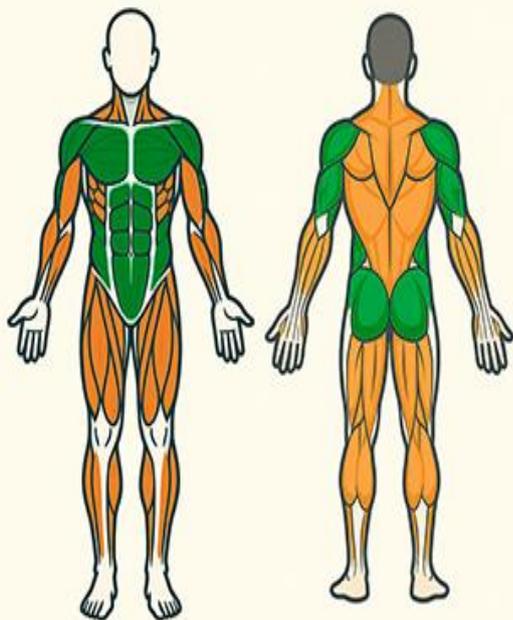
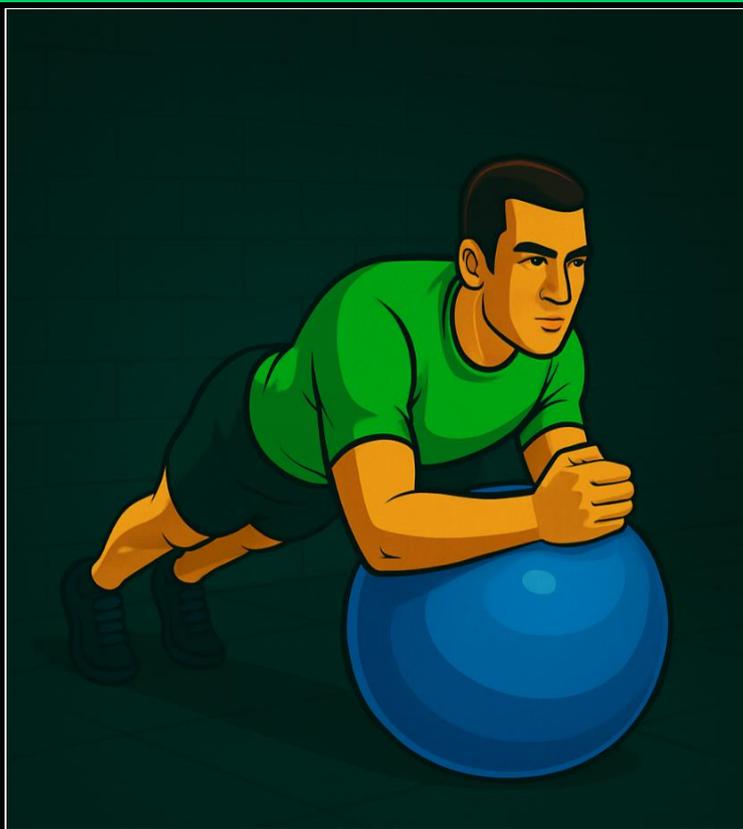


PLANCHA ABDOMINAL SOBRE FITBALL

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza apoyando los antebrazos sobre una fitball, con los codos alineados bajo los hombros y las piernas extendidas hacia atrás. El cuerpo debe mantenerse en línea recta desde la cabeza hasta los pies, evitando hundimientos de la cadera o elevaciones excesivas. La inestabilidad de la fitball exige una activación constante del core para mantener el control postural durante toda la ejecución.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha sobre antebrazos en el suelo, sin la fitball.
- 2-3 series × 15-25 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha abdominal con antebrazos apoyados sobre la fitball, manteniendo la postura estable.
- 3 series × 20-30 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha sobre fitball añadiendo pequeños balanceos controlados con los antebrazos.
- 3-4 series × 20-35 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el desarrollo de la estabilidad del core y el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de hombros y tronco en condiciones de inestabilidad. Adecuado para programas de entrenamiento funcional, rutinas de core y preparación física orientada a mejorar el control postural en movimientos dinámicos.