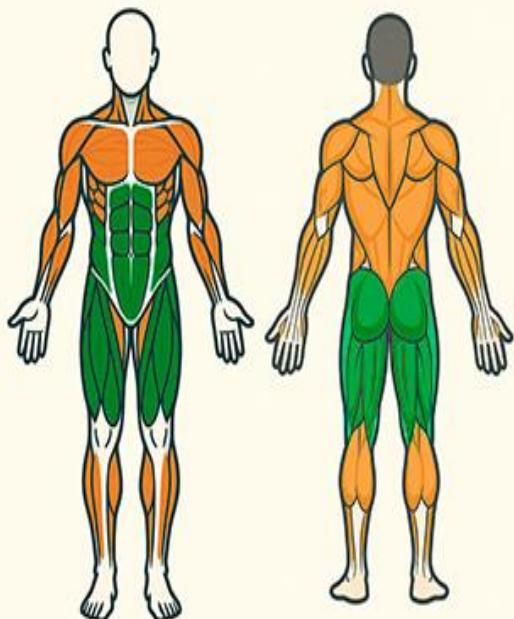


SENTADILLA EN BOSU INVERTIDO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, aductores y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre el bosu invertido, adoptando una postura estable con los pies a la altura de los hombros y el core activado. Mantener el tronco erguido y los brazos en una posición cómoda para el equilibrio. Iniciar el descenso llevando la cadera hacia atrás y abajo, manteniendo la columna neutra y controlando la estabilidad. Bajar con un movimiento controlado y empujar contra el Bosu para volver de a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla en bosu invertido sujetándose a un apoyo.
- 2-3 series x 6-8 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla en bosu invertido manteniendo control y buen equilibrio.
- 3 series x 8-10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla en bosu invertido con tempo lento o pausa en la parte baja.
- 3-4 series x 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio avanzado para mejorar la estabilidad, la propiocepción y el control neuromuscular del tren inferior. Muy útil para readaptación, trabajo de equilibrio y como variante difícil dentro de programas de fuerza orientados al control motor. Requiere buen dominio de la sentadilla en superficies estables antes de su ejecución.