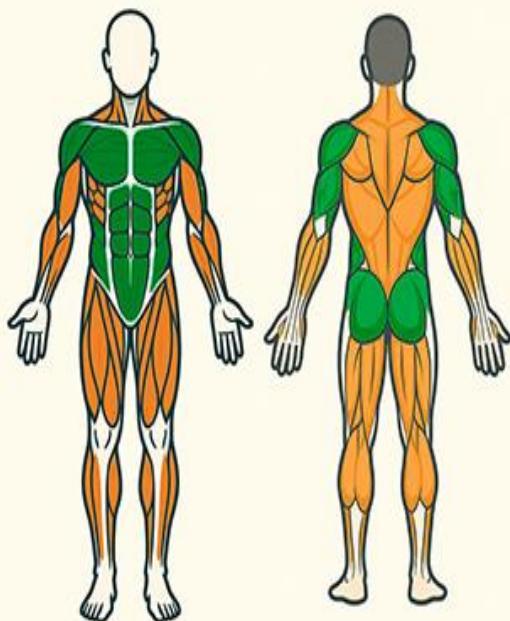


PLANCHAS ABDOMINALES EN BOSU SOBRE MANOS

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza adoptando una posición de plancha alta con las manos apoyadas sobre la superficie inestable del Bosu. Desde esta postura, el cuerpo debe mantenerse alineado, evitando hundimientos de la cadera o arqueamientos en la zona lumbar. La inestabilidad del Bosu aumenta la exigencia sobre los músculos del core y de los hombros, requiriendo un control postural constante durante toda la ejecución.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha alta con manos en el suelo, sin inestabilidad.
- 2-3 series × 15-25 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha con manos sobre Bosu, manteniendo estabilidad y alineación del tronco.
- 3 series × 20-30 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha sobre Bosu realizada con pequeños balanceos hacia delante y atrás o laterales.
- Aumentar de forma importante la activación del core.
- 3-4 series × 20-35 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

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