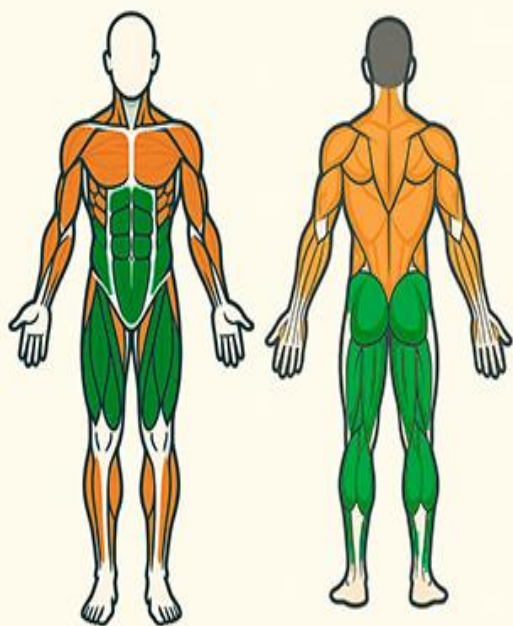


EQUILIBRIO SOBRE BOSU A UNA PIERNA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, core, gemelos, tibial anterior y estabilizadores.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre el bosu y elevar una pierna flexionando la rodilla a 90°, mientras la pierna de apoyo mantiene una ligera flexión. Mantener el tronco erguido, el core activado y los brazos extendidos para facilitar el control postural. Estabilizar la cadera y corregir las oscilaciones con pequeños ajustes en el tobillo y la rodilla de apoyo. Evitar inclinar el tronco o desplazar la pelvis.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Equilibrio a una pierna en el suelo, con apoyo visual fijo.
- 2-3 series × 15-20 segundos por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Equilibrio a una pierna sobre bosu con brazos abiertos.
- 3 series × 20-35 segundos por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Equilibrio a una pierna sobre bosu con movimientos de brazos, ojos cerrados o pequeñas sentadillas unilaterales.
- 3-4 series × 30-45 segundos por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar la propiocepción, estabilidad del tobillo y control neuromuscular de la cadera y la rodilla. Muy útil en prevención de lesiones del tren inferior (especialmente esguinces de tobillo), en procesos de readaptación y en la preparación física de deportes con apoyos unilaterales, cambios de dirección y saltos.