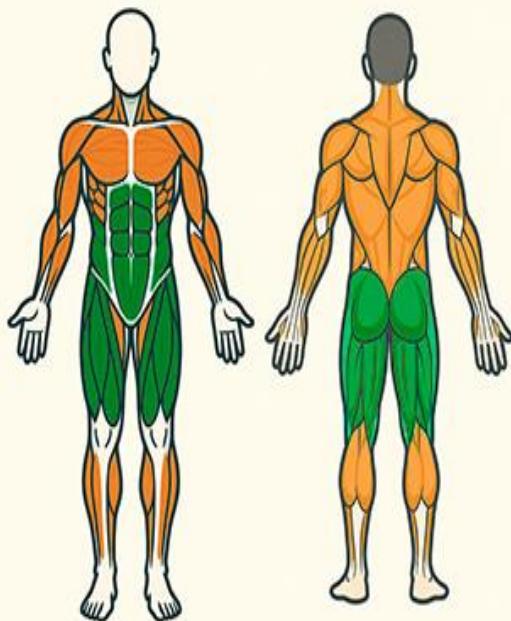


SENTADILLA EN BOSU CON BRAZOS EXTENDIDOS

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse sobre el bosu con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos extendidos al frente. Activar el core y mantener el tronco erguido. Iniciar el descenso llevando la cadera hacia atrás y abajo, manteniendo la columna neutra y controlando el equilibrio. Bajar con control sin perder la alineación. Desde abajo, empujar contra el bosu para volver de forma firme y estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla en bosu sujetándose a un apoyo o con rango parcial.
- 2–3 series × 8–10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla en bosu con brazos extendidos manteniendo control y una buena técnica.
- 3 series × 10–12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

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

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar el equilibrio, la estabilidad del core y la propiocepción, aumentando la dificultad del patrón básico de sentadilla. Muy útil en programas de readaptación, trabajo de estabilidad o como variante avanzada para reforzar el control del movimiento en superficies inestables.