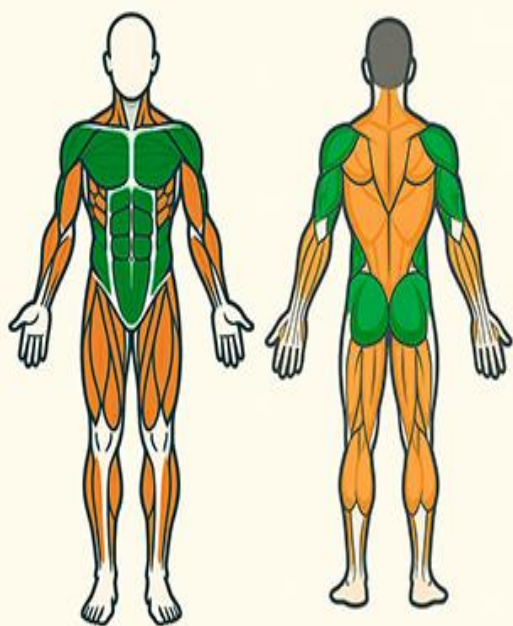


# PLANCHA ABDOMINAL EN BOSU CON APOYO EN ANTEBRAZOS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza desde una posición de plancha sobre antebrazos, apoyando los codos sobre la superficie inestable del Bosu. El cuerpo debe mantenerse alineado desde hombros hasta tobillos, activando de manera constante el core para evitar hundimientos de la cadera o arqueamientos lumbares. La inestabilidad del Bosu incrementa el control sobre el tronco y los hombros, exigiendo una activación de la musculatura estabilizadora.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

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

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Plancha con antebrazos sobre Bosu, manteniendo estabilidad en el tronco.
- 3 series × 20-30 segundos

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Plancha sobre Bosu añadiendo pequeños desplazamientos de antebrazos.
- Incrementa notablemente el trabajo del core.
- 3-4 series × 20-35 segundos

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar la estabilidad del core y fortalecer la musculatura anti-rotacional en condiciones de inestabilidad. Muy útil en entrenamiento funcional, preparación física general y programas orientados a mejorar la resistencia del tronco frente a cargas dinámicas o gestos deportivos complejos.