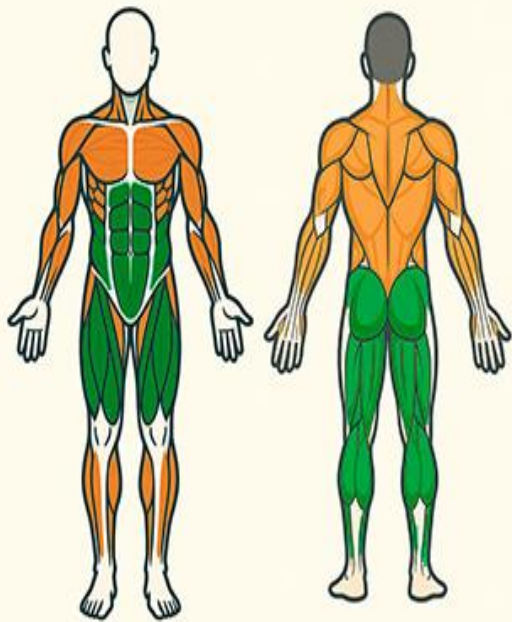


SENTADILLA A UNA PIERNA EN BOSU

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, gemelos y estabilizadores del tobillo.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre el Bosu con una pierna, manteniendo el core activado y la columna neutra. Flexionar la rodilla de apoyo descendiendo de forma controlada mientras la pierna libre se mantiene estable. Mantener la cadera alineada sin que caiga hacia un lado. Volver a la posición inicial empujando fuerte con el pie de apoyo y controlando el equilibrio durante todo el movimiento.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla a una pierna en suelo firme o Bosu invertido para mayor estabilidad.

- 2-3 series × 6-8 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla a una pierna sobre Bosu manteniendo control y equilibrio durante todo el recorrido.

- 3-4 series × 6-10 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Sentadilla a una pierna sobre Bosu con mayor profundidad, ritmo lento o carga ligera.

- 3-4 series × 8-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Buen ejercicio para trabajar fuerza unilateral, estabilidad de tobillo y cadera y control neuromuscular. Muy útil en prevención de lesiones, readaptación, deportes con apoyos unilaterales y mejoras de equilibrio. Perfecto para progresiones hacia trabajos más explosivos o específicos del tren inferior.