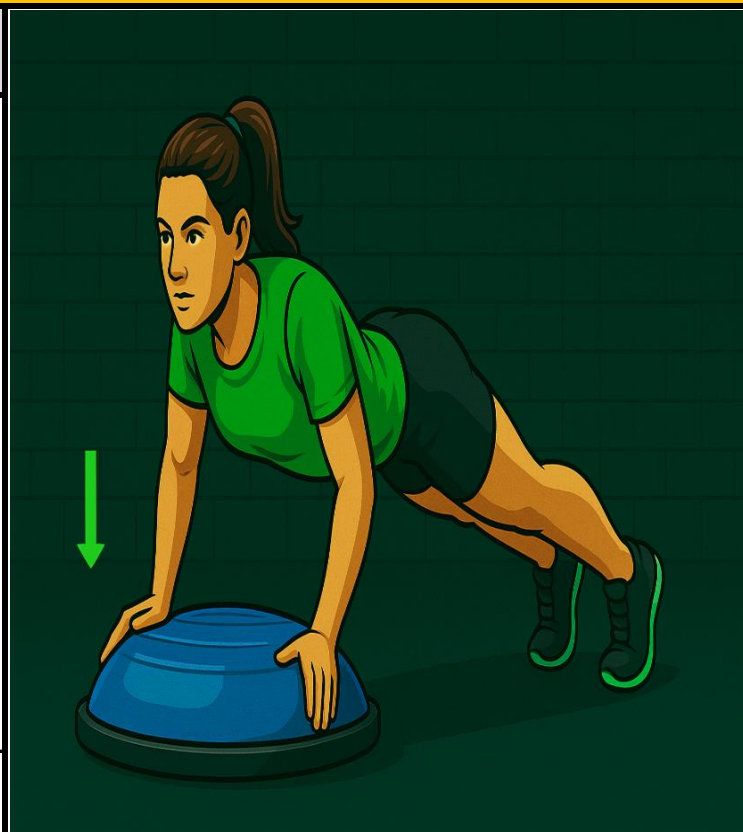


# FLEXIONES SOBRE BOSU CON BRAZOS ABIERTOS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, tríceps, core y estabilizadores del hombro.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos sobre el borde del Bosu con una separación mayor que la anchura de los hombros. Mantener el cuerpo alineado desde los hombros hasta los pies, con el core firme. Descender el pecho hacia el Bosu manteniendo los codos abiertos y el control del tronco. Empujar con fuerza extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial sin perder la estabilidad.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Flexiones sobre Bosu apoyando rodillas y con amplitud moderada.

- 2-3 series × 6-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Flexiones sobre Bosu con brazos abiertos manteniendo estabilidad y rango completo.

- 3 series × 8-12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones sobre Bosu con brazos abiertos añadiendo tempo lento o pausa abajo.

- 3-4 series × 6-10 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio útil para aumentar la activación del pectoral externo y mejorar la estabilidad del hombro debido a la superficie inestable del Bosu. Ideal para progresar la fuerza en empujes horizontales y mejorar el control neuromuscular.