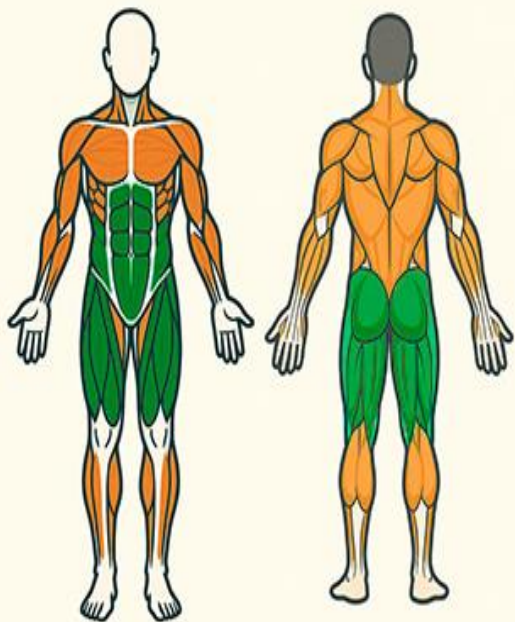


STEP - UP LATERAL EN BOSU

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con el bosu a un lado. Activar el core y mantener el tronco erguido. Dar un paso lateral amplio apoyando el pie sobre el Bosu mientras la pierna de apoyo flexiona cadera y rodilla. Mantener la columna neutra y la rodilla alineada con la punta del pie. Desde la posición baja, empujar con fuerza el suelo y el Bosu para volver de manera estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Zancada lateral subiendo al Bosu con rango parcial o apoyo.
- 2-3 series × 8-10 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Zancada lateral subiendo al Bosu con rango completo y buen control.
- 3 series × 10-12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Zancada lateral subiendo al Bosu con tempo lento o pausa en la parte baja.
- 3-4 series × 10-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para trabajar la fuerza unilateral, la estabilidad en plano frontal y la capacidad de controlar una superficie inestable. Muy útil en programas de entrenamiento funcional, mejora de cambios de dirección y fortalecimiento de la musculatura de cadera. Aumenta la demanda de equilibrio y control motor.