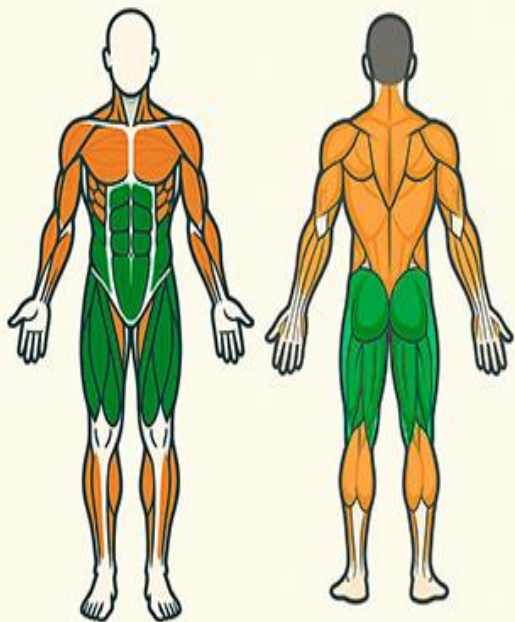
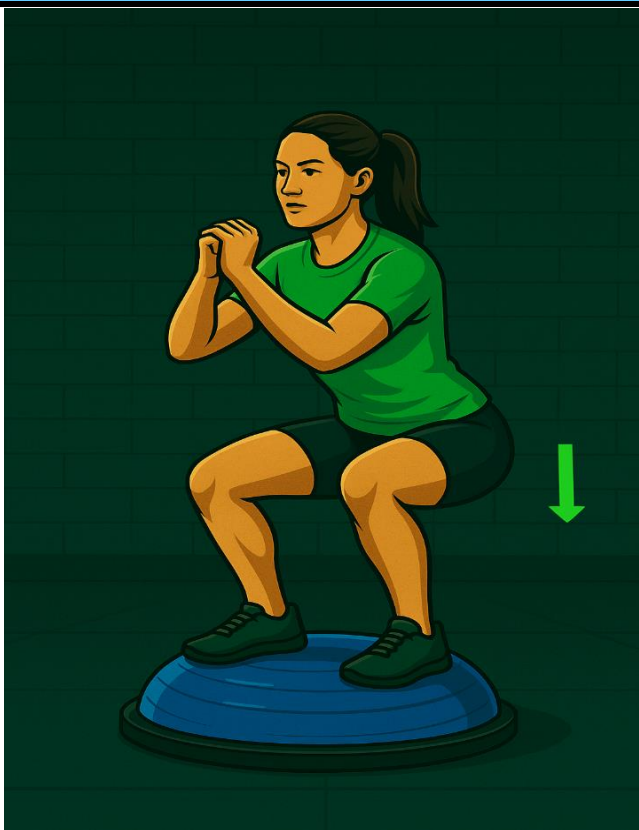


# SENTADILLA EN BOSU

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre el bosu con los pies separados a la altura de los hombros y el core activado. Mantener el tronco erguido y los brazos en una posición cómoda para facilitar el equilibrio. Iniciar el descenso llevando la cadera hacia atrás y abajo, manteniendo la columna neutra y controlando la estabilidad de la superficie. Bajar con control sin perder la alineación y empujar contra el Bosu para volver a la posición inicial.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla en Bosu con apoyo externo o rango parcial.
- 2-3 series × 8-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Sentadilla en Bosu con rango completo y control postural.
- 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 muy útil para mejorar la estabilidad, el equilibrio y la activación del core mientras se trabaja el patrón básico de sentadilla. Ideal en programas de propiocepción, readaptación o como variante avanzada para aumentar la demanda de control motor antes de pasar a superficies más inestables.