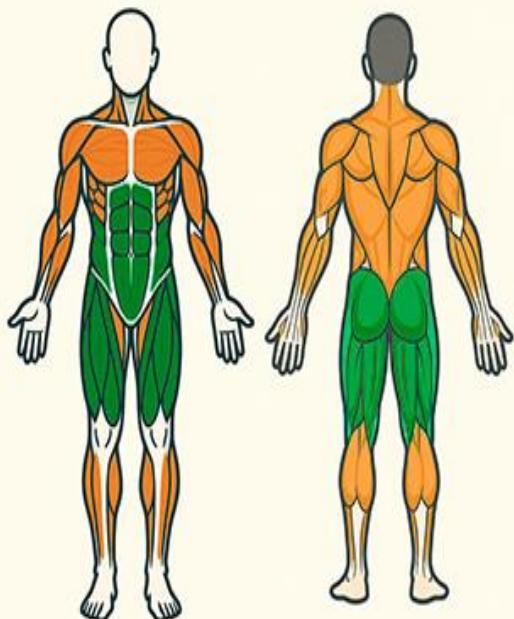


SENTADILLA EN BOSU

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.