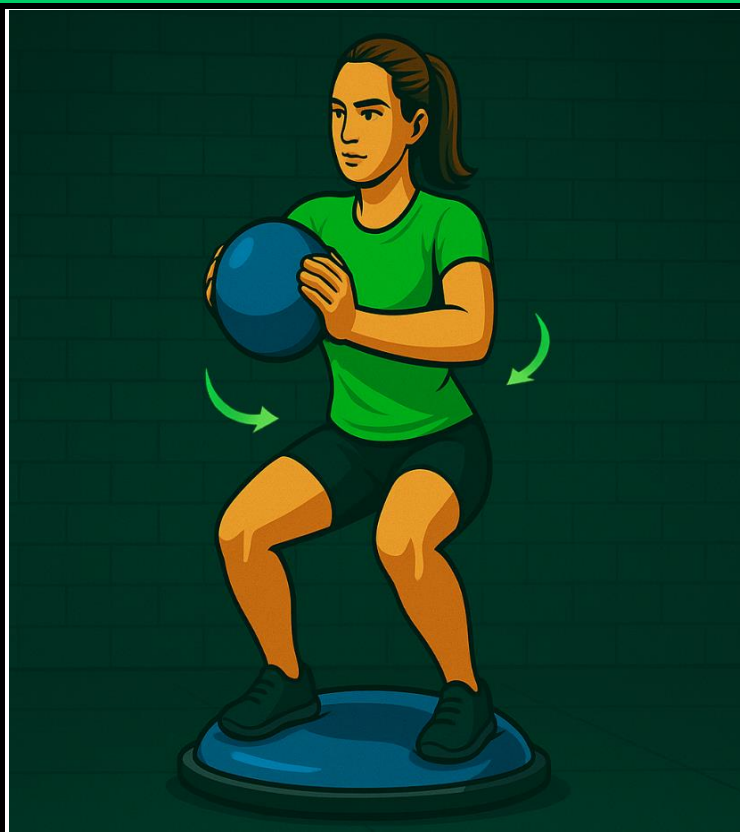


ROTACIONES DE TRONCO CON BALÓN SOBRE BOSU

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales oblicuos, glúteo medio, cuádriceps y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre el bosu con los pies separados a la anchura de las caderas, manteniendo una ligera flexión de rodillas para mejorar la estabilidad. Sujetar el balón frente al pecho con los brazos semiflexionados. Desde esta posición, realizar una rotación controlada del tronco hacia un lado, manteniendo la pelvis estable y evitando desplazamientos excesivos del bosu. Regresar al centro y repetir hacia el lado contrario.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Rotaciones de tronco con balón en el suelo, sin bosu.
- 2-3 series × 10-12 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Rotaciones de tronco con balón de pie sobre bosu, manteniendo estabilidad.
- 3 series × 12-15 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Rotaciones con balón sobre bosu añadiendo extensión de brazos o una pausa isométrica al final de cada giro.
- 3-4 series × 15-20 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy útil para trabajar la fuerza rotacional del core y el control postural en condiciones de inestabilidad. Aporta grandes beneficios en deportes que requieren giros, cambios de dirección, lanzamientos o estabilidad en apoyo unipodal. Adecuado también para rutinas de prevención de lesiones y desarrollo del equilibrio dinámico.