

FLEXIONES SOBRE BOSU

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar las manos sobre el borde del Bosu con las muñecas alineadas bajo los hombros. Mantener el cuerpo recto desde hombros hasta pies, con el core firme. Descender el pecho hacia el Bosu manteniendo los codos cerca del cuerpo y el tronco estable. Empujar el suelo extendiendo los brazos hasta volver a la posición inicial sin perder el equilibrio.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Flexiones sobre Bosu apoyando rodillas y con recorrido controlado.

- 2-3 series × 6-10 rep.

- Flexiones sobre Bosu completas manteniendo estabilidad y técnica.

- 3 series × 8-12 rep.

- Flexiones sobre Bosu con tempo lento, pausa abajo o Bosu invertido.

- 3-4 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio orientado a mejorar la fuerza de empuje y el control del core debido a la superficie inestable. Ideal para trabajar estabilidad del hombro y añadir un estímulo propioceptivo en rutinas de fuerza general o acondicionamiento.