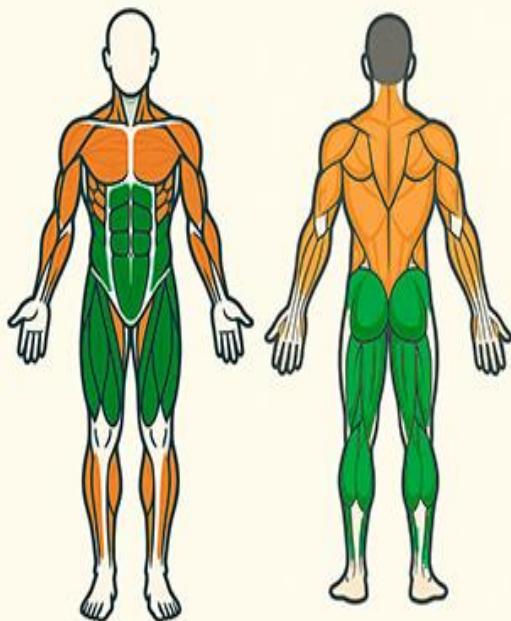


# SKIPPING SOBRE BOSU

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Apoyar un pie sobre el Bosu y activar el core y mantener el tronco erguido. Realizar un gesto de skipping elevando la rodilla de la pierna libre mientras se impulsa ligeramente con la pierna apoyada. Cambiar de apoyo de forma dinámica y controlada manteniendo el equilibrio y la alineación corporal. Mantener la columna neutra y la mirada al frente durante el movimiento.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Skipping sobre Bosu a baja velocidad, con apoyo lento y controlado.
- 2–3 series × 20–30 segundos.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Skipping sobre Bosu con ritmo moderado y cambios de apoyo continuos.
- 3 series × 30–40 segundos.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Skipping sobre Bosu a alta velocidad o con rodillas más elevadas.
- 3–4 series × 40–60 segundos.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar la coordinación, estabilidad y reactividad del tren inferior. Muy útil para entrenamientos funcionales, trabajo propioceptivo y preparación física en deportes que requieren cambios rápidos de apoyo. Aumenta la demanda de control motor y fortalece articulaciones en superficies inestables.