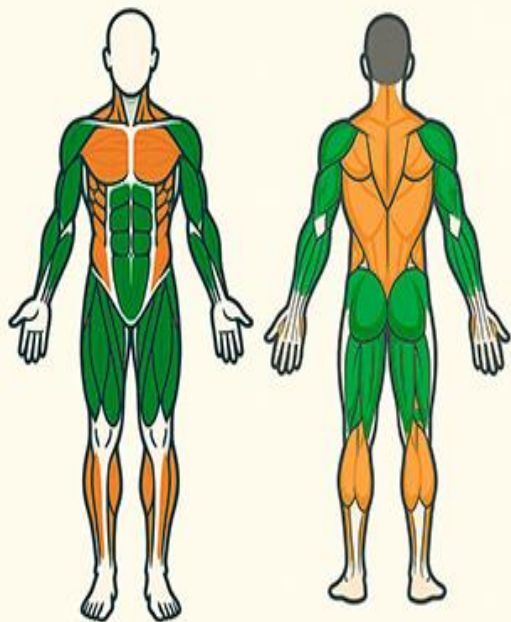


# CLIMBER SOBRE BOSU INVERTIDO

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales (inferiores), zona central core, hombros y brazos, glúteos y piernas



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se inicia en posición de plancha alta con las manos apoyadas sobre un bosu invertido, lo que incrementa la inestabilidad del apoyo. A partir de esta posición, se flexiona de manera alternada la cadera llevando una rodilla hacia el pecho mientras la otra pierna se mantiene extendida. La ejecución debe ser controlada, manteniendo el tronco estable y evitando elevaciones o descensos excesivos de la cadera.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Mountain climber con manos apoyadas en el suelo.
- Ritmo lento, priorizando la estabilidad del tronco.
- 2-3 series × 20-30 segundos

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Mountain climber con manos sobre el bosu en posición normal (no invertido).
- Mayor control de la inestabilidad y del ritmo.
- 3 series × 20-40 segundos

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Mountain climber con manos sobre el bosu invertido, aumentando la inestabilidad.
- Se puede incrementar la velocidad manteniendo el control.
- 3-4 series × 30-45 segundos

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para mejorar la estabilidad del core, el control motor y la resistencia del tren superior bajo condiciones de inestabilidad. Es especialmente útil en entrenamientos funcionales, programas de fortalecimiento del tronco y rutinas orientadas a mejorar la capacidad de reacción y control postural.