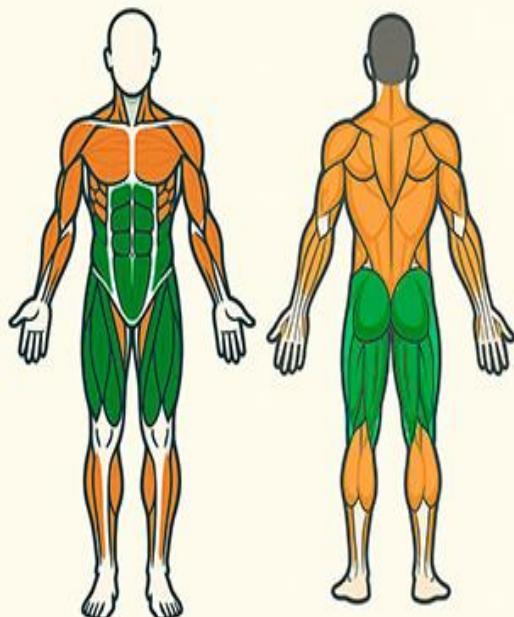


LUNGE CON PIE SOBRE BOSU

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, core y estabilizadores del tobillo.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar un pie sobre el Bosu manteniendo el tronco erguido y el core activado. Dar el paso atrás y flexionar ambas rodillas de forma controlada, manteniendo la alineación de rodilla y punta del pie. Controlar la estabilidad del tobillo en el apoyo inestable. Impulsar desde el suelo para volver a la posición inicial manteniendo equilibrio y postura neutra.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Lunge estático con pie en suelo estable.
- 2–3 series × 8–10 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Lunge con pie delantero sobre Bosu sin carga, controlando estabilidad.
- 3–4 series × 8–12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Lunge con pie en Bosu con carga (kettlebell o mancuernas) o tempo lento.
- 3–4 series × 10–12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar estabilidad, propiocepción y control de la rodilla, especialmente útil en programas de prevención y readaptación. Aumenta la activación de musculatura estabilizadora de cadera y tobillo, a la vez que se desarrolla la fuerza del tren inferior. Muy útil para deportistas que requieren equilibrio y cambios de apoyo.