



Rutina de propiocepción Trail con Bosu



Objetivo

Mejorar rendimiento.

Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

1 Equilibrio en asiento en V - Bosu

Todos los abdominales
2 series de 30 segundos



Siéntate en la pelota bosu. Mantén la espalda en una posición neutral. Mantén tus piernas fuera del suelo. Mantén las rodillas dobladas 90 grados. Extiende tus brazos hacia adelante. Mantén el equilibrio.

2 Plancha lateral, derecha - Bosu

Oblicuos
2 series de 30 segundos



Acuéstate de lado en el suelo. Coloca tu antebrazo en el bosu. Coloca la otra mano en tu cintura. Extiende ambas piernas. Coloca una pierna sobre la otra pierna. Levanta tus caderas.

3 Plancha lateral, izquierda - Bosu

Oblicuos
2 series de 30 segundos



Acuéstate de lado en el suelo. Coloca tu antebrazo en el bosu. Coloca la otra mano en tu cintura. Extiende ambas piernas. Coloca una pierna sobre la otra pierna. Levanta tus caderas.

4 Extensión diagonal de rodillas - Bosu

Espalda, todos los abdominales
2 series de 30 segundos



Arrodíllate en el bosu. Coloca tus palmas en el suelo. Extiende una pierna. Lleva tu brazo más allá de tu oreja. Alterna los brazos. Alterna las piernas.

5 Equilibrio de rodillas - Bosu

Cuádriceps, zona lumbar, abdominales rectos
2 series de 30 segundos



Arrodíllate en el bosu. Mantén la espalda en una posición neutral. Mantén tu cabeza en una posición neutral sobre tu torso. Coloca tus manos en tu cintura. Mantén el equilibrio.

6 Sentadillas - Bosu

Cuádriceps, glúteos
2 series de 30 segundos



Coloca los pies en el bosu. Dobla las rodillas. Levanta los brazos hacia adelante y hacia arriba. Mantén el torso recto.

7 Sentadilla · Bosu inverso

Cuádriceps, glúteos
2 series de 30 segundos



Coloca el bosu con el lado redondo hacia abajo. Coloca los pies al ancho de la cadera. Mantén la espalda en una posición neutral. Baja hasta que la parte superior de la pierna esté paralela al suelo.

8 Abducción de rodillas, derecha · Bosu

Abductor
2 series de 10 repeticiones



Arrodíllate en el bosu. Mantén la espalda en una posición neutral. Coloca los dedos de los pies en el suelo. Extiende tus brazos hacia los lados. Levanta una pierna del suelo. Levanta la pierna hacia un lado.

9 Abducción de rodillas, izquierda · Bosu

Abductor
2 series de 10 repeticiones



Arrodíllate en el bosu. Mantén la espalda en una posición neutral. Coloca los dedos de los pies en el suelo. Extiende tus brazos hacia los lados. Levanta una pierna del suelo. Levanta la pierna hacia un lado.

10 Equilibrio extendido, alterno · Bosu

Glúteos
2 series de 10 repeticiones



Sube al bosu. Extiende tus brazos hacia los lados. Mueve tu torso hacia adelante. Levanta una pierna hacia atrás. Extiende tus brazos hacia adelante. Alterna las piernas.

11 Equilibrio a una pierna, izquierda · Bosu

Gemelos
2 series de 30 segundos



Coloca un pie en el Bosu. Mantén la rodilla ligeramente doblada. Ponte de pie a una pierna. Mantén tus brazos rectos. Mantén el equilibrio.

12 Equilibrio a una pierna, derecha · Bosu

Gemelos
2 series de 30 segundos



Coloca un pie en el Bosu. Mantén la rodilla ligeramente doblada. Ponte de pie a una pierna. Mantén tus brazos rectos. Mantén el equilibrio.

[Quién soy](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)