

SEGMENTO
CORPORAL

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

IMPLICACIÓN MUSCULAR



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN PARA RODILLA CON BOSU (PROGRESIÓN VERTICAL)



BIPODAL



BIPODAL CON
RODILLA EN
SEMIFLEXIÓN,
BRAZOS
PEGADOS AL
CUERPO Y OJOS
CERRADOS



UNIPODAL CON
RODILLA EN
SEMIFLEXIÓN,
BRAZOS
ABIERTOS



UNIPODAL CON
RODILLA EN
SEMIFLEXIÓN
CON GOMA
ELÁSTICA
ENCIMA Y
DEBAJO DE LA
RODILLA



UNIPODAL CON
RODILLA EN
SEMIFLEXIÓN,
BRAZOS EN EL
CUERPO Y CON
OJOS CERRADOS



UNIPODAL CON
RODILLA EN
SEMIFLEXIÓN,
RECEPCIÓN DE
MÓVIL CON
MIEMBROS
SUPERIORES Y
MIEMBROS
INFERIORES

**CO-ACTIVACIÓN DE LA
MUSCULATURA
PRINCIPALMENTE
ISQUIOSURAL**
(semitendinoso,
semimembranoso, bíceps
femoral), **CUADRICIPITAL**
(vasto externo, vasto
interno, vasto medial y recto
anterior) **GEMELOS Y
RECTO INTERNO (o grácil),**

