

SEGMENTO  
CORPORAL

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

IMPLICACIÓN MUSCULAR



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN PARA TOBILLO  
CON BOSU (PROGRESIÓN VERTICAL)**



BIPODAL



UNIPODAL CON  
BRAZOS  
ABIERTOS



UNIPODAL CON  
BRAZOS  
ABIERTOS Y  
GOMA ELÁSTICA  
EN TOBILLO/  
RODILLA



UNIPODAL CON  
BRAZOS EN EL  
CUERPO Y CON  
OJOS CERRADOS



UNIPODAL CON  
RECEPCIÓN DE  
MÓVIL CON  
MIEMBROS  
SUPERIORES Y  
MIEMBROS  
INFERIORES



RECEPCIÓN DE  
SALTO UNIPODAL

**CO-ACTIVACIÓN DE LA  
MUSCULATURA  
PRINCIPALMENTE  
PERONEA, TIBIAL  
ANTERIOR Y POSTERIOR,  
GEMELO INTERNO Y  
EXTERNO Y SÓLEO.**

