

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



BIPODAL CON
BRAZOS EN EL
CUERPO Y OJOS
CERRADOS



UNIPODAL CON
BRAZOS
ABIERTOS



UNIPODAL CON
BRAZOS
ABIERTOS Y
GOMA ELÁSTICA
ENCIMA DE
TOBILLO/ DEBAJO
DE RODILLA



UNIPODAL CON
BRAZOS EN EL
CUERPO Y CON
OJOS CERRADOS



UNIPODAL CON
RECEPCIÓN DE
MÓVIL CON
MIEMBROS
SUPERIORES Y
MIEMBROS
INFERIORES

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

