

BOSU BALANCE

¿Qué es el BOSU Balance Conditioning?

Es un método de entrenamiento novedoso que se realiza con un medio balón estable por su base plana, muy versátil para mejorar el equilibrio, la estabilidad central y la propiocepción.



Bosu es un método de entrenamiento novedoso, basado en 4 aspectos importantes del entrenamiento, trabajo cardiovascular, la fuerza, la resistencia muscular y la flexibilidad.

Podemos realizar diferentes tipos de trabajo con la parte superior de la “burbuja”, sentados, de pie, de rodillas o sentado. Con la plataforma hacia abajo, se pueden realizar flexiones y permanecer encima del BOSU realizando un trabajo avanzado de equilibrio.

El Bosu basa su trabajo en tres pilares básicos:

- El trabajo cardiovascular, pilar principal del entrenamiento con bosu, nos permite aumentar nuestra resistencia y fuerza muscular.
- El equilibrio, permite trabajar a la vez con músculos agonistas y antagonistas, neutralizadores y estabilizadores durante la mayoría de pasos y ejercicios.
- La propiocepción, que podemos definir como nuestra capacidad de percibir la posición de nuestro cuerpo y nuestra simetría corporal y equilibrio.

Beneficios del BOSU



En el entrenamiento funcional se defiende la teoría de que **el cuerpo es un todo donde cada gesto supone alterar el resto de la cadena** y, a diferencia de lo que ocurre en un entrenamiento convencional, se trabaja la musculatura en su conjunto proponiendo movimientos globales del cuerpo que activen los músculos de forma simultánea. Esta visión global supone una serie de beneficios no sólo físicos, también psíquicos.

Físicos

- Favorece la adaptación de la musculatura funcional (necesaria para los esfuerzos diarios).
- Fortalece la musculatura de tronco, abdomen, espalda, piernas y glúteos.
- Mejora la flexibilidad y elasticidad. Refuerza musculos y ligamentos.

Mentales

- Todos los deportes mejoran la salud mental, el bosu es uno de ellos.
- Reduce los niveles de estrés
- Mejora el sueño
- Aumenta la atención puntual y la capacidad de concentración.
- Favorece un bienestar personal que acaba aumentando al autoestima.

Cl. Abrucena, 61

Edif.. Club COSTA

Tlf. 950 266 763 – 950 100 712 info@clubcosta.com

www.clubcosta.com

Salud y Deporte