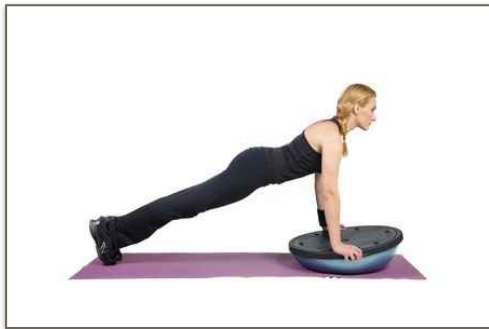


## Entrenamiento con el Bosu

La semana pasada hablábamos del origen y de los beneficios del Fitball. Hoy le toca el turno a el Bosu. Aunque parece raro, el Fitball no fue creado en los Estados Unidos, lo digo por que la mayoría de los materiales y actividades del mundo del fitness tienen su origen en ese país, y sino lo inventan se encargan de ponerlo de moda. El Bosu fue creado por un californiano en 1999 y lanzado al mercado en el 2000. El Bosu "Both sides up" significa ambos lados hacia arriba, esto quiere decir, que podemos trabajar con cualquiera de sus dos superficies hacia arriba.



El Bosu es un material inestable por los dos lados y mide aproximadamente 60 cm de ancho y cuando esta bien hinchado su altura es de unos 20/25 cm . Se parece a un Fitball pero cortado por la mitad. Un lado tiene forma de cúpula y el otro es plano. Esta forma lo hace más estable que el Fitball disminuyendo la dificultad de algunos ejercicios y aumentando las posibilidades de trabajo. Al ser menos inestable nos permite trabajar de pie sobre el, cosa que con el Fitball seria bastante complicado. Muchos ejercicios del Bosu nos sirven también como progresión para trabajar más adelante sobre un Fitball.

Buena parte del éxito inicial del Bosu se debe a las excelentes críticas de los equipos nacionales de esquí y snowboard de Estados Unidos cuando lo probaron. A día de hoy, es utilizado tanto por deportistas de alto rendimiento, amateurs, aficionados al fitness, Pilates, bailarines, etc, y es material indispensable en cualquier centro deportivo o estudio de entrenamiento.

Con el Bosu podemos realizar tanto trabajo y ejercicios cardiovasculares, trabajo de fuerza, de flexibilidad, de equilibrio, coordinación, etc. Es un material muy utilizado por los fisioterapeutas en fases de recuperación de lesiones. El método Pilates también le ha sacado mucho partido ya que obliga a trabajar la musculatura profunda responsable del control postural. El repertorio de ejercicios es casi interminable.

El Bosu forma parte de los llamados entrenamientos funcionales, es decir, que tienen una aplicación directa en los movimientos que realizamos en nuestra vida cotidiana.

La práctica del Bosu tiene como finalidad tres objetivos básicos:

1. El control postural.
2. Trabajo cardiovascular.
3. Trabajo del equilibrio.

Los principales beneficios del trabajo regular sobre esta base inestable son los siguientes:

- Tonificación y aumento de la resistencia muscular de todo el cuerpo.
- Mejora de la flexibilidad, equilibrio, agilidad y coordinación.
- Al mejorar nuestra postura, ayuda a la prevención y recuperación de lesiones así como mejora la salud de nuestra espalda.
- Por medio del trabajo aeróbico mejoramos la capacidad cardiovascular y se incluyen en programas de control y pérdida de peso.

Por ponerle un pero, me gustaría decir que al ser un material inestable hay que utilizarlo con sentido común y criterio. Un mal uso de este material o no realizar las progresiones adecuadas puede aumentar el riesgo de lesión. Pregunta siempre a tu entrenador antes de utilizarlo y disfruta de esta herramienta en tus entrenamientos.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

E: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

W: <http://www.exo-entrenamiento-por-objetivos-zaragoza.es/>

M: 659 591717