



Secretaría General para el Deporte  
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación  
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

## ***DOCUMENTACIÓN***

**Código curso 200823801**

### **NUEVAS TENDENCIAS EN EL FITNESS: BOSU**

**La nueva generación del movimiento: el bosu  
Apuntes.**

\*\*\*

**MONTSERRAT DALMAU FON**  
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Directora de Viasport  
**DIEGO DIESTE PÉREZ**  
Maestro de Educación Física. Gerente Espacio Vida

**Sevilla  
14 y 15 de noviembre**

---

LA NUEVA GENERACIÓN DEL MOVIMIENTO:  
EL BOSU



**Sevilla. Noviembre 2008**

**Montse Dalmau y Diego Dieste**

## CONTENIDO

EL BOSU COMO MATERIAL .....	3
¿QUÉ ES EL BOSU? .....	3
POSICIONES Y POSTURAS BÁSICAS .....	3
EL BOSU DENTRO DE LA NUEVA GENERACIÓN DEL MOVIMIENTO .....	4
10 ITEMS A DOMINAR .....	4
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DEL TRABAJO MUSCULAR .....	4
¿QUE ES EL MOVIMIENTO FUNCIONAL? .....	5
CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL .....	5
BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL .....	5
COMPARATIVA SISTEMA TRADICIONAL Y NUEVA TENDENCIA .....	6
LA AGILIDAD .....	6
EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL... .....	6
LA CIENCIA DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO .....	7
¿QUE AFECTA AL EQUILIBRIO? .....	7
¿LA INTEGRACION DE INFORMACION ES UN ACONTECIMIENTO NEUROMUSCULAR FASCINANTE! ...	7
EL BOSU COMO SESIÓN DIRIGIDA .....	8
FASES EN UNA SESIÓN .....	8
INCLUIR EJERCICIOS QUE INVOLUCREN.....	8
CONSEJOS DIDACTICOS .....	8
PLANIFICACIÓN DE SESIONES .....	8
SEGURIDAD.....	8
EL BOSU COMO SOPORTE EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL Y COMPLEMENTO EN LA “SALA DE FITNESS” .....	10
VALORACIÓN Y CORRECCIÓN POSTURAL .....	10
EJERCICIOS ESPECIFICOS MUSCULARES-CARDIOVASCULARES.....	10
MODULOS PRACTICA INTEGRADOS.....	11
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA .....	11



## EL BOSU COMO MATERIAL

### ¿QUÉ ES EL BOSU?

Es un dispositivo totalmente único y multidimensional al entrenamiento, que crea una serie continua de movimiento des de lo fácil a lo increíblemente desafiador, de lo estático a lo dinámico y de ajustes sutiles del equilibrio a respuestas altamente reactivas.

BOSU : *“Both side up or utilized “*

### POSICIONES Y POSTURAS BÁSICAS

- Apoyando tren superior
- Apoyando tronco
- Apoyando tren inferior
- Sosteniendo
- Suelo
- Bosu
- Otro material
- De pie
- De cúbito supino
- De cúbito prono
- De cúbito lateral
- De rodillas
- Sentado
- A 4 patas

Otras opciones a tener en cuenta serán el número de miembros a utilizar, la parte de esos miembros, si será apoyo constante o no...



## EL BOSU DENTRO DE LA NUEVA GENERACIÓN DEL MOVIMIENTO

### 10 ITEMS A DOMINAR

1. La preparación
2. La música
3. Las transiciones
4. El material
5. La correcciones
6. La comunicación y atención al cliente
7. Los ejercicios y las secuencias
8. Las progresiones
9. Sistemas de entrenamiento
10. Los objetivos: El entrenamiento funcional



### SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DEL TRABAJO MUSCULAR

#### SISTEMA 1: SUPER SET SYSTEM

*Sistema de series:*

- Mismos grupos musculares
- Grupos musculares opuestos
- 3-4 ejercicios
- 8-12 repeticiones

#### SISTEMA 2: HEART ACTION SYSTEM

*Sistema de mayor implicación cardiovascular:*

- Encadenamiento de grupos musculares diferentes.
- Secuencia: 5-6 ejercicios- partes diferentes cuerpo
- 10-12 repeticiones
- *Variantes:* encadenar 2 movimientos trabajando el mismo grupo muscular

#### SISTEMA 3: PIRAMIDAL SYSTEM

*Sistema de carga en disminución o en aumento:*

- Ejercicios de diferentes grupos musculares
- Con series de menos a más resistencia.
- Incremento peso o resistencia → disminución repeticiones



#### SISTEMA 4: POWER SYSTEM

*Sistema de ejercicios implicando 2 o más grupos musculares o articulaciones*

- Trabajo dos grupos musculares simultáneos
- Integración de más grupos musculares
- Diferentes movimientos



#### ¿QUE ES EL MOVIMIENTO FUNCIONAL?

**“Cualquier actividad que entrena el movimiento”**

¿Cómo nos movemos cada día?

Respetando las cadenas cinéticas humanas es decir, la habilidad de unir movimientos y articulaciones.

El resultado del movimiento de la cadena es el movimiento eficiente.

#### CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

**Nuevo concepto de movimiento: movilidad estática y estabilidad dinámica**

##### 1. MOVIMIENTO MULTIDIRECCIONAL:

- Diferentes planos y ángulos
- Amplitud y velocidad de movimiento variación de líneas de carga que soportan las articulaciones

##### 2. MÁS CUALIDADES IMPLICADAS:

- Propiocepción
- Equilibrio
- Agilidad

##### 3. DOS IDEAS CLAVE:

- ENTRENAMIENTO DINÁMICO DEL EQUILIBRIO
- ENTRENAMIENTO DE LA ESTABILIZACIÓN (CORE)

#### BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. ENTRENAMIENTO INTEGRADO: EQUILIBRIO CON : Entrenamiento FUERZA, entrenamiento FLEXIBILIDAD y entrenamiento CARDIOVASCULAR
2. PRODUCTIVO Y EFECTIVO (menos tiempo +grupos musculares)
3. GASTAMOS MÁS CALORIAS
4. NIVEL DE CONSCIENCIA CORPORAL MÁS ELEVADO (Coordinación y agilidad)

*EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL HACE MÁS FÁCILES LAS  
ACTIVIDADES DEL DIA A DIA*



## COMPARATIVA SISTEMA TRADICIONAL Y NUEVA TENDENCIA

SISTEMA TRADICIONAL	NUEVA TENDENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislamiento grupos musculares</li> <li>• Muchas repeticiones</li> <li>• Ejercicios poca variedad</li> <li>• No imitación gestos vida diaria</li> <li>• Material: mancuernas, gomas, barras.</li> <li>• Inversión alta de tiempo</li> <li>• Cualidades: fuerza, velocidad y resistencia</li> <li>• Imagen cuerpo 10</li> <li>• <i>"No pain , no gain"</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración grupos musculares. Cuerpo unidad</li> <li>• Valoración global del movimiento</li> <li>• Material: bosu, fit ball, foam,</li> <li>• Economización tiempo ( + eficacia y productividad)</li> <li>• Trabajo funcional: transferible vida real, prevención lesiones, adaptación movimientos a gestos deportivos.</li> <li>• Cualidades: equilibrio y propiocepción.</li> <li>• Wellness: entrenamos para el movimiento correcto. Equilibrio muscular. <i>"We don't make better bodies we make better people"</i>.</li> </ul>

## LA AGILIDAD

Es el resultado del Entrenamiento Funcional

Incluye la habilidad de compensar los cambios en el centro de gravedad del cuerpo durante el movimiento estático y dinámico.

Deja que te muevas de una manera eficiente sin perder el movimiento.

## EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL...

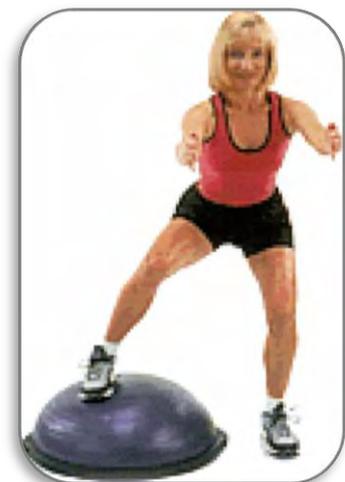
Requiere la fuerza de producción muscular tanto estática como dinámica.

Aumenta las posibilidades del individuo para poder relacionarse con el medio y actuar en el mismo.

Comprende que el cerebro controla el movimiento muscular y piensa en patrones de movimientos completos...

**!!!ENTRENANDO EL MOVIMIENTO!!!**

**!!!LIBERTAD DE MOVIMIENTOS!!!**



## LA CIENCIA DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO

- **EQUILIBRIO** : todo movimiento se basa en estabilizar para mantener una posición deseada

### *ESTABILIDAD- BALANCE*

- **CONOCIMIENTO QUINESTÉSICO**: Habilidad de sentir el movimiento, cambios de peso, resistencia.
- **PROPIOCEPCIÓN**: Habilidad de percibir la posición articular, simetría del cuerpo, sus partes, y controlarla.
- **Fuerza gradual**: El control de producción de fuerza apropiada tanto estática como dinámica.

## ¿QUE AFECTA AL EQUILIBRIO?

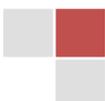
- **LA GRAVEDAD**: Tenemos que neutralizar la gravedad
- **FUERZAS REACTIVAS DE LA TIERRA**: Hay que convertir la fuerza en el movimiento intencional.
- **EL MOMENTO y TIPO DE MOVIMIENTO**
- **BIOMECAÑICA DEL CUERPO** :

Hay que tener la habilidad de mover y reaccionar de manera eficiente

- ✓ Posición neutra de la pelvis
- ✓ Posición neutra del complejo hombro
- ✓ Posición neutra del tobillo
- ✓ Estabilidad del tronco ( core)

## ¡LA INTEGRACION DE INFORMACION ES UN ACONTECIMIENTO NEUROMUSCULAR FASCINANTE!

El entrenamiento funcional del balance enseña el sistema neuromuscular a “recordar” patrones de movimiento para combatir el desbalance...y disminuir los problemas que resultan



## EL BOSU COMO SESIÓN DIRIGIDA

### FASES EN UNA SESIÓN

- Calentamiento y familiarización
- Equilibrio y estabilización
- Movimientos cardio básicos
- Fuerza
- Vuelta a la calma, movilidad y estiramientos

### INCLUIR EJERCICIOS QUE INVOLUCREN

- Equilibrio
- Estabilización del tronco: CORE
- Movilidad: movimientos globales del cuerpo
- Levantamientos
- Desarrollo postural
- Velocidad y control

### CONSEJOS DIDACTICOS

- Incluir movimientos globales y fáciles en los calentamientos ( invitación ).
- Transiciones activas en cada secuencia.
- Dominar formas de bajar y subir del suelo.
- Mostrar sesiones de abdominales sin crunch.
- Evitar contar en cada una de las repeticiones.
- Eliminar estiramientos estáticos.
- Integrar el material: en el calentamiento, parte principal y estiramientos.

### PLANIFICACIÓN DE SESIONES

#### A- MUSCULAR:

- Funcional tono
- Pesas
- Barras
- Gomas
- Bosu
- Colchoneta
- Soft gym
- Fitball...

#### B- INTERVALICA- cardio / tono (con o sin material)

#### C- CARDIOVASCULAR

### SEGURIDAD

- BOSU muy hinchado más estable... El alumno escoge.
- Ropa: pantalones largos apretados para empapar sudor y por debajo de las rodillas.
- Calzado deportivo para evitar resbalones
- Empezar poco a poco: progresión



- Si hay dolor planta pie hacer ejercicios en el suelo en las primeras sesiones
- Lesiones espalda evitar hiperextender o hiperflexionar columna
- Buscar estabilización de las articulaciones, tobillos, rodillas, muñecas, hombros
- Nunca forzar el estiramiento
- ....



## EL BOSU COMO SOPORTE EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL Y COMPLEMENTO EN LA “SALA DE FITNESS”

### VALORACIÓN Y CORRECCIÓN POSTURAL

- Encontrar la posición correcta del cuerpo de nuestro alumno en diferentes posiciones respecto al bosu y su funcionalidad:
  - Posición y movilidad de la columna
  - Puntos de apoyo de los pies
  - Colocación de la pelvis
  - Colocación escapular
  - Colocación rodillas y tobillos
  - Equilibrio entre las tres curvaturas de la columna para discriminar posibles tensiones musculares o desequilibrios

### EJERCICIOS ESPECIFICOS MUSCULARES-CARDIOVASCULARES

*Máxima del Wellness: Sesiones seguras, eficaces y adaptadas*

Planificar un orden coherente ejercicios según el objetivo con el cliente:

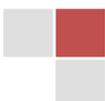
- Toma de contacto, familiarización.
- Movilidad articular
- Estabilización
- Fortalecimiento

Planificar las transiciones entre ejercicios para ser más eficaz.

*El éxito no sólo está en los ejercicios si no en las transiciones que hacemos entre ejercicio y ejercicio.*

Combinación del bosu con máquinas específicas de la sala de musculación y/o Pilates.

El bosu es un elemento esencial en una sala de Fitness hoy en día.



## MODULOS PRÁCTICA INTEGRADOS

- Módulo muscular
- Módulo muscular con material tradicional: barras, pesas, bandas elásticas
- Módulo muscular con material nueva tendencia: soft gym, fiball
- Módulo cardiovascular
- Módulo vuelta a la calma y estiramientos
- Módulo entrenador personal y de sala
- Módulo circuito. "have fun and get fit..."

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA

- Benson, C.; Twist, P. Apuntes workshop: "Innovations in sport conditioning, and Performance". *IDEA 2003 ANAHEIM (CALIFORNIA)*
- Miller, G. Apuntes workshop: "Reebok core training and hard core". *IDEA 2003 ANAHEIM (CALIFORNIA)*
- Roberts, D.; Roberts, K. Apuntes seminario: "Bosu integrated balance training". *IDEA 2005 CHICAGO*
- Douglas S.; Brooks MS. Apuntes seminario: "Exercise Physiologist. Athletic core". *IDEA 2005 CHICAGO*
- Blahnik, J.; Roberts K. Apuntes workshop: "Extra strength". *IDEA 2006 LAS VEGAS*
- Biscontini, L. Apuntes seminario: "Bosu cardio fusion". *IDEA 2006 LAS VEGAS*
- Wyser, B. Apuntes seminario. STRETCH & BALANCE BOSU. Planeta Fitness 2005 Barcelona.
- Lang, J. Apuntes curso: "Bosu tour. Modulo básico". Bosu 2006 Barcelona
- Quelch, F. How to succeed at the business of boot camp. *Fitness Journal Idea*. April 2005 pag. 38 a 46.





**Nombre del curso**

---