



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
Presentación.**

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

EL BOSU



1 EL BOSU COMO MATERIAL

2 EL BOSU DENTRO DE LA NUEVA GENERACIÓN DEL MOVIMIENTO

3 EL BOSU COMO SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

4 EL BOSU COMO SESIÓN DIRIGIDA

1

EL BOSU COMO MATERIAL

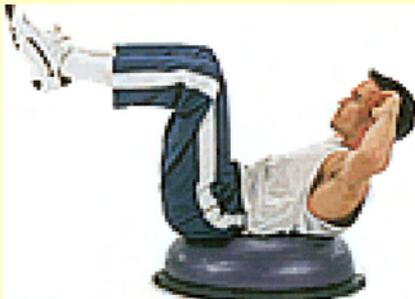
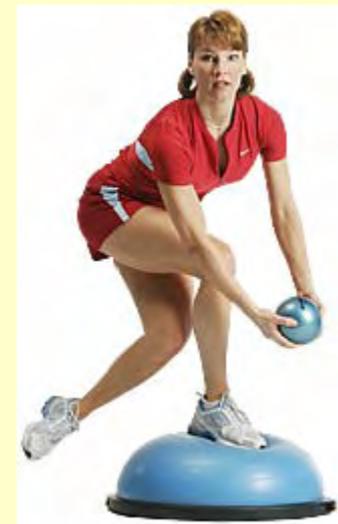


¿QUÉ ES EL BOSU?

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



2

LA NUEVA GENERACIÓN DEL MOVIMIENTO : EL BOSU



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

TRABAJO MUSCULAR

1- SISTEMA

•SUPER SET SYSTEM

Sistema de series:

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

2- SISTEMA

•HEART ACTION SYSTEM

Encadenamiento de grupos musculares diferentes.

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

3- SISTEMA

•PIRAMIDAL SYSTEM

Ejercicios de diferentes grupos musc. Con series de menos a mas resistencia.

- Incremento peso o resistencia, disminución repeticiones.

4- SISTEMA

•POWER SYSTEM

Trabajo dos grupos musc. simultaneos Integración + grupos musc.

MOVIMIENTO FUNCIONAL: QUE ES?

“Cualquier actividad que entrena el movimiento”

Como 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 !!!**

ENTº FUNCIONAL: CARACTERÍSTICAS

1- Nuevo concepto de movimiento : movilidad estática y estabilidad dinámica

2- MOVIMIENTO MULTIDIRECCIONAL:

- diferentes planos y ángulos

Amplitud y velocidad de movimiento variación de líneas de carga que soportan las articulaciones

3- MÁS CUALIDADES:

- Propiocepción,
- Equilibrio
- AGILIDAD

4- DOS IDEES CLAVE:

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

ENTº FUNCIONAL: BENEFICIOS

1- ENTº INTEGRADO: EQUILIBRIO CON : Entº FUERZA, Entº FLEXIBILIDAD Y ENTº 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 DIA

COMPARATIVA SISTEMA TRADICIONAL Y NUEVA TENDENCIA :

SISTEMA TRADICIONAL

- AISLAMIENTO GRUPOS MUSCULARES
- MUCHAS REPETICIONES
 - EJERCICIOS POCA VARIEDAD
- NO IMITACIÓN GESTOS VIDA DIÁRIA
- MATERIAL : mancuernas, gomas, barras.
- INVERSIÓN ALTA DE TIEMPO
- CUALIDADES: FUERZA, VELOCIDAD Y RESISTENCIA
- IMAGEN CUERPO MEJOR-FITNESS
- *NO PAIN , NO GAIN*

NUEVA TENDENCIA

- INTEGRACIÓN GRUPOS MUSC. CUERPO UNIDAD
- VALORACIÓN GLOBAL DEL MOVIMIENTO
 - MATERIAL: Bosu, fit ball, Foam,
- ECONOMIZACIÓN TIEMPO (+ eficacia y productividad)
- Trabajo funcional: transferible vida real, prevención lesiones, adap. Moviment gest deportivos
- CUALIDADES: EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN
- WELLNESS: Entrenamos para el movimiento correcto. Equilibrio muscular
We don't make better bodies we make better people.

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 !!

3

EL BOSU COMO SISTEMA DE ENTRENAMIENTO



EL ENTRENAMIENTO DEL BOSU

- El entrenamiento del bosu es el entrenamiento deliberado del equilibrio que es esencial para el movimiento efectivo, eficaz y eficiente
- Comprende un entrenamiento integrado: la propiocepción, equilibrio y la estabilidad (componentes del bienestar físico).
- Permite modificar constantemente posiciones del cuerpo obligando a activar músculos que corrigen la postura
- Los músculos agonistas, los antagonistas, y los estabilizadores tienen que funcionar como una **unidad** durante los movimientos cotidianos y en los ejercicios*
- Requiere la fuerza de producción tanto estática como dinámica
- **Crea patrones de movimiento eficientes** *útiles al sistema nervioso central*



EL ENTRENAMIENTO DEL BOSU: BENEFICIOS

1- MEJORA EL EQUILIBRIO EN SUPERFICIE ESTABLE E INESTABLE

2-MEJOAR LA FUNCIÓN NUEROMUSCULAR

3-MEJORA EL CONTROL DEL MOVIMIENTO

4- MEJORA EL EQUILIBRIO EN SITUACIONES DIARIAS

5- DESARROLA EL SENTIDO VISUAL E AUDITIVO

6-MEJORA LA RESISTENCIA

7- MEJORA LA COORDINACIÓN Y LA RAPIDEZ EN SITUACIONES DE DESEQUILIBRIO

7- MEJORA LA CONSCIENCIA CORPORAL, LA ALINEACIÓN Y LA SEGURIDAD EN LA EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO

8-MEJORA LA FLEXIBILIDAD

9-MEJORA LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO

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 EL 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)

FASES EN UNA SESIÓN

- ✓ **Calentamiento y familiarización**
- ✓ **Equilibrio y estabilización**
- ✓ **Movimientos cardio básicos**
- ✓ **Fuerza y núcleo corporal**
- ✓ **Estiramientos**

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.

MODULOS PRACTICA INTEGRADOS

- Módulo muscular
- Módulo muscular con material tradicional: barras, pesas, bandas elasticas
- Módulo muscular con material nueva tendencia: soft gym,
- Módulo cardiovascular
- Módulo vuelta a la calma y estiramientos
- Módulo circuito. “ have fun and get fit...”

PLANIFICACIÓN DE SESIONES

A- MUSCULAR – funcional tono

Pesas, barras, gomas..., bosu,
colchoneta, soft gym , fitball

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

C- CARDIVASCULAR-



Nombre del curso
