



BOSU

Uztailean probatu!

Zer da Bosua? : esfera erdiko forman azalera desorekatua eskaintzen duen aparatu berritzaile eta erakargarria da. Oso egokia da, ariketa aukera anitz praktikatuz, gaitasun oro lantzeko:



* tonifikazioa eta indarra (abdominalak besteak beste).

*flexibitatea luzaketa aukera ezberdinen bidez.

*oreka eta koordinazioa.

*arnas aparatua eta gaitasun kardiobaskularra.

* gorputz irudiaren kontzientzia etab.





AUKEA-k, zehazki, BOSU-GAP eskainiko du! **Zertarako?**

1. Muskuluak lantzeko: ipurmasailak, abdominalak eta zangoak (GAP) eta baita pektoralak, besoak eta sorbaldak ere. Horrela, gorputzeko **indar muskularra** izugarri handitzen da eta ondorioz, **oreka gaitasuna** baita ere.



2. Muskuluen indarra handituz **erresistentzia** gaitasuna ere handitu egingo da.



3. Lan aparatuak: BOSU (azalera desorekatua), lesioak ekiditeko berariazko gomak (Slaxtix™) eta pesa txikiak.





BOSU

Próballo en Julio!

¿Qué es?: Es una superficie inestable, novedosa y atractiva a la vista con forma de media esfera. Muy adecuada, mediante diferentes opciones de ejercicios, para la mejora de todas las capacidades:



- * tonificación y fuerza (p.e: abdominales).
- *flexibilidad mediante estiramientos.
- *equilibrio y coordinación.
- *aparato respiratorio y capacidad cardiovascular.



- * mejora de la conciencia de la imagen corporal.



¡AUKEA, ofrecerá, BOSU-GAP ! ¿Para qué !?

1. Para trabajar **los músculos**: los glúteos, los abdominales y las piernas (GAP) También pectoral, hombros y brazos. Así se consigue aumentar su **fuerza muscular** y mejorar la capacidad de **equilibrio**.



2. Con la mejora de la fuerza muscular, se mejora la **resistencia** muscular.



3. Material: bosu (una superficie inestable), gomas especiales (Slaxtix TM) para evitar posibles lesiones y pequeñas pesas:

