

Plataforma Bosu Azul



Color	Azul
Género	Unisex
Marca	Torpedo
Modelo	BOSÚ

Descripción

Nuevo Balón Bosú

Control postural: partimos de la percepción de la propia posición y trabajamos para conseguir mejoras en nuestro equilibrio corporal y en el balance de los músculos, evitando así las dolencias derivadas de la adopción de posturas incorrectas.

- Mejora cardiovascular: estos ejercicios favorecen la pérdida de peso. A través de actividades aeróbicas aumentamos la fuerza de nuestros músculos y nuestra resistencia.

- Potenciar el equilibrio: al igual que en el caso del control postural, mejoramos el balance muscular de nuestro cuerpo y conseguimos que todos los grupos musculares trabajen de manera equilibrada.