

# Bosu



- Sistema completo de entreno de la coordinación, propiocepción, estática corporal y equilibrio, flexibilidad, fuerza muscular y cardiovascular.
- Gracias a su versatilidad se puede utilizar tanto en entreno deportivo como en rehabilitación clínica
- Se puede usar con la base plana hacia arriba o hacia abajo para variar el nivel de dificultad
- La base plana mide 59 cm de diámetro x 21 cm y la bóveda debe estar hinchada hasta que esté firme
- Permite realizar ejercicios sentado, de pie, saltando o de rodillas.
- Incluye bomba y tubos con asas.