

## Bosu® 3D Xtreme: nova activitat, nou entrenament!

Autors: Carla Blanchon i David Sancho, monitors/assessors esportius i llicenciats en CAFE

Novembre de 2015



Seguint amb la dinàmica de les noves tendències en l'entrenament esportiu, aquest curs a la Piscina Municipal de Roses presentem com a novetat el Bosu® 3D Xtreme, dins del nostre Pack Fitness d'activitats dirigides.

Té un format de classe diferent, molt dinàmica i divertida. L'element principal de l'activitat és el Bosu®.

Entrenar amb bases inestables té com a finalitat millorar el sistema propioceptiu, ja que el fet d'afegir una base inestable als nostres moviments suposa un esforç extra per a la musculatura del tronc i ajuda a treballar l'equilibri dinàmic i els músculs estabilitzadors de la columna.

Es tracta d'un entrenament metabòlic, d'alta intensitat, on es treballa el core (zona muscular que envolta el nostre centre de gravetat), la força i l'entrenament cardiovascular.

El Bosu® 3D Xtreme és una activitat diferent de la resta, ja que en determinades fases de l'activitat es treballa en equip. És una proposta que la podem englobar dins de les HIIT (*High Interval Intensity Training*). És una pràctica molt recent dins de les noves tendències en el món del fitnes, que actualment es van enfocant cap a entrenaments funcionals.

Un dels objectius de la sessió, a banda de millorar la condició física, és la de "cohesionar" el grup d'entrenament, de manera que es crea, així, un ambient immillorable per posar a prova les teves capacitats i buscar el teu màxim rendiment. Permet millorar habilitats motrius com la coordinació, l'agilitat i la capacitat de reacció. I, sobretot, té com a finalitat cremar el màxim de calories en el mínim de temps possible.

Aquest entrenament es divideix en tres fases: l'escalfament, la part principal i la tornada a la calma:

- Escalfament. Se centra en 3 sèries de 3 exercicis cadascuna, en les quals se segueix l'ordre següent: estàtic – dinàmic – estàtic. L'objectiu és preparar i activar el cos per a la pràctica de l'activitat.
- Part principal. Funciona per tríplex (3 sèries de 3 exercicis) i cadascuna té tres pràctiques diferents: una de 50", la segona de 40" i l'última de 30". Després de cada tríplex, i abans

de passar al següent, es fa un repte d'equip, en què es treballa per assolir un objectiu comú.

- Tornada a la calma. Es torna a la posició inicial, cosa que consisteix a fer exercicis d'una intensitat baixa que permetin recuperar el ritme cardíac i recuperar-se de l'esforç realitzat. Finalment, s'inclouen en aquesta fase els estiraments.

Aquests són, a grans trets, els conceptes bàsics de com funciona una sessió de Bosu® 3D Xtreme. És molt important el nivell de forma en el qual ens trobem, ja que és una classe intensa en la qual el temps de recuperació el marcarà el ritme de la classe i el monitor. També inclou elements que es treballen amb joves, com el joc i l'esperit de competició. Tot i que, en aquest tipus d'activitats, no es guanya ni es perd, la competició és un al·licient que ha de servir perquè els participants de la classe es motivin i vulguin superar-se.

Finalment, és una activitat que, com hem citat anteriorment, fomenta la cohesió de grup. Un factor que no es contempla gaire, en l'actualitat, amb el format de classes que hi ha.

Esperem que, amb la informació que us proporcionem, us animeu a provar aquest nou format d'entrenament. Per qualsevol dubte, sempre podeu preguntar als monitors de la Piscina de Roses que fan aquesta classe: Eva, Carla i David Sancho.

Us adjuntem un enllaç perquè us en feu una idea del funcionament.

[https://www.youtube.com/watch?v=E0dQt4Qpl\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=E0dQt4Qpl_A)

**Us atrevireu a provar el Bosu® 3D Xtreme?**