

Constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple, cet objet s'utilise recto-verso, d'où son petit nom de "Both Side Up"

Il permet de rendre très ludiques les exercices classiques, mais surtout d'accroître radicalement leur efficacité, avec un travail nettement plus qualitatif. L'usage du bosu met le corps en déséquilibre et l'oblige à solliciter ses muscles stabilisateurs et profonds, ceux qui maintiennent les os, la colonne, mais aussi les viscères au niveau du ventre. L'entraînement en état de léger déséquilibre favorise le développement de la coordination des muscles, c'est-à-dire que les muscles apprennent à travailler ensemble. Cette coordination contribue notamment à :

- l'augmentation de la stabilité articulaire,
- l'amélioration de l'équilibre,
- l'amélioration des performances sportives,
- la diminution des risques de chute.

Le bosu ressemble à un demi ballon d'exercice.

La plateforme solide fait 63,5 cm de diamètre et le dôme doit être gonflé jusqu'à être solide.

Les deux poignées encastrées sur le bas et les côtés de la plateforme permettent de le déplacer facilement.

