



TRENUJ Z NAMI

# BOSU

both sides up



## kompleksowy trening równowagi

Idealnie nadaje się do ćwiczeń statycznych, dynamicznych i poprawiających balans ciała, stabilizację tułowia oraz propriocepcję (czucie głębokie).

### INFO

#### BOSU (akronim „both sides up”)

jest dwustronnym przyrządem stanowiącym unikalne połączenie piłki i stepu. Jedną stronę urządzenia stanowi rodzaj pneumatycznej kopuły pracującej (uginającej się) przy każdym ruchu ćwiczącego, druga zaś jest płaską i sztywną platformą. Dwie ukryte w zagłębieniach rączki ułatwiają swobodne odwracanie urządzenia z jednej strony na drugą. Średnica platformy wynosi 25cali tj około 56cm.

Tekst  Aneta Figurska

**B**OSU może być stosowany w treningu rekreacyjnym, sportowym oraz w rehabilitacji, w treningu grupowym jak i personalnym. Trening z BOSU daje nieograniczone możliwości. Można ćwiczyć na jednym, dwóch lub kilku urządzeniach jednocześnie, wchodząc, schodząc, skacząc, kłęcząc. Wszystko to w dowolnym tempie, dowolnych pozycjach, zawsze atrakcyjnie i przede wszystkim bezpiecznie.


BOSU jest doskonałym symulatorem ruchów charakterystycznych dla różnych dyscyplin sportowych, m.in. snowboardu, nart, boksu, tenisa. Właśnie dlatego szereg czołowych amerykańskich teamów sportowych, m.in. Amerykańskie Towarzystwo Narciarskie i Snowboardowe, wykorzystuje BOSU w treningu sportowców. Dzięki unikalnej budowie amortyzuje siłę uderzenia, w momencie styku stopy z kopułą.



#### Wchodzenie i schodzenie

Stojąc na podłodze z wyprostowaną sylwetką i neutralnym ułożeniem kręgosłupa, twarzą do kopuły unieś jedną stopę i wejdź na kopułę ① zatrzymaj się, kiedy ciało opiera się na nodze wiodącej, a następnie przejdź przez kopułę na podłogę po drugiej stronie ② obróć się i przejdź z powrotem na drugą stronę kopuły, tym razem zaczynając drugą nogą. Powtarzaj tę sekwencję, aż do momentu, w którym ciało oswoi się z kopułą i dynamicznym ruchem, z którym masz do czynienia za każdym razem, kiedy ciężar ciała spoczywa na platformie. Kiedy już poczujesz się swobodnie w tym ruchu, stań na czubku kopuły, a potem ćwicz wchodzenie i schodzenie z niej we wszystkich kierunkach.

Od ponad dwóch lat BOSU jest niezodzownym sprzętem każdej konwencji w USA. Ostatnio prezentowane było na Konwencji ECA w MIAMI, w której miałam przyjemność uczestniczyć i ukończyć szkolenie Master Trenerów BOSU. Obec-

nie wiele staw światowego fitnessu prowadzi zajęcia wykorzystując BOSU. Do tej pory można było zapoznać się z tą formą tylko w Ameryce dziś szkolenia BOSU są już w Polsce i prowadzi je Open Mind Health&Fitness Idea. 



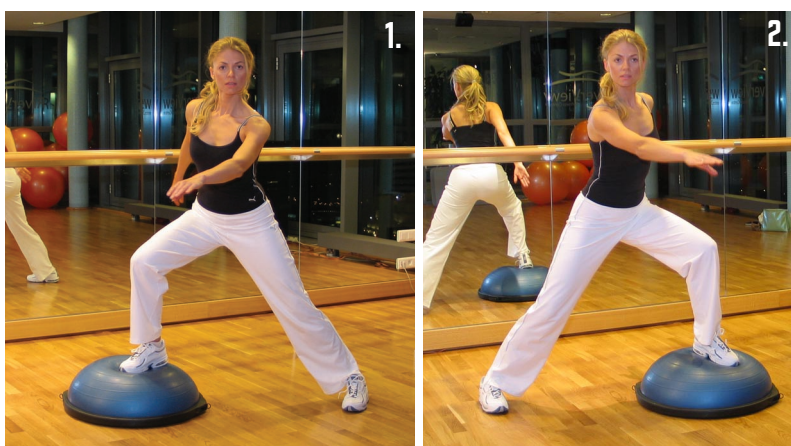
### Równowaga dynamiczna

Stań na kopule w taki sposób, aby utrzymać neutralną pozycję kregostupa. Unieś ramiona w górę ① a następnie poprzez ugięcie nóg obniż tułów wykonując niewielki oktet tułowiem ② Aby utrudnić ćwiczenie spróbuj dotknąć dłońmi pięty ③ Powróć do pozycji centralnej, i wykonaj to ćwiczenie po kilka razy na każdą stronę.



### Równowaga dynamiczna z obserwacją

Stojąc na Bosu ugnij lekko kolana i utrzymuj neutralną pozycję kregostupa. Zbliż łydki do siebie, żeby ustabilizować obręcz barkową. Utrzymuj pozycję miednicy i ramion, unikając nadmiernych wygięć w jakąkolwiek stronę. Powoli unieś ramiona w przód do wysokości klatki piersiowej i spróbuj zamknąć oczy ① następnie otwórz oczy i przenieś prawe ramię ruchem okrężnym wzdłuż za nim wzrokiem. Po wykonaniu całego okrążenia ramieniem utóż obie dłonie znów na wys klp.następnie wykonaj taki sam ruch z kontrola wzroku w drugą stronę, lub dla utrudnienia ćwiczenia z zamkniętymi oczami ②



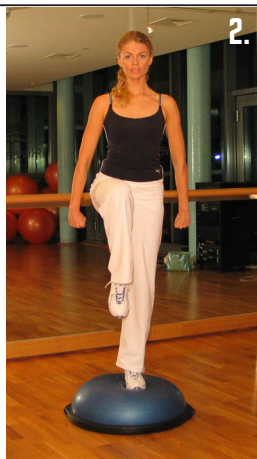
### Lounges do boku

Z tej centralnej pozycji zejdź w bok, opierając się jedną nogą o podłogę. Wyciągnij ramiona tak, aby zrównoważyć ruch bioder ① zatrzymaj się „w dole” pozycji. Następnie wróć do pozycji centralnej na szczycie kopuły. Powtórz wielokrotnie na jednej stronie lub przejdź na drugą i zrób tyle samo powtórzeń. Kiedy już poczujesz się pewnie w tym ćwiczeniu przejdź do kolejnej jego wersji. Z pozycji lounges z jednej strony przejdź poprzez przeskok na drugą stronę kopuły ②. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

### Podskoki

Ustaw jedną stopę w centrum kopuły i ugnij oba kolana przygotowując się do skoku ① Podskocz do góry i delikatnie na bok tak, aby ciało znalazło się mniej więcej nad kopułą ② wyląduj dwoma nogami na platformie nie wykonując żadnych dodatkowych ruchów(zdj.10). Powtarzaj ćwiczenie po tej samej stronie lub przejdź na drugą stronę, aby zrobić taka samą ilość powtórzeń.





### Unoszenie kolan w straddle

Stań na szczycie kopuły, następnie zjeżdż na podłogę do pozycji straddle. Wyciągnij ramiona do przodu lub w bok, aby zrównoważyć pozycję nóg ① wejdź na kopułę jedną nogą, a drugą ugnij w kolanie i podnieś. Opuść ramiona w kierunku talii w momencie podnoszenia kolana ② zjeżdż do pozycji straddle, zaczynając od nogi, której kolano było podniesione. Powtórz to ćwiczenie na cztery, zmieniając strony i powtarzając taką samą ilość razy. Kiedy poczujesz się pewnie w momencie unoszenia kolana podskocz na Bosu ③



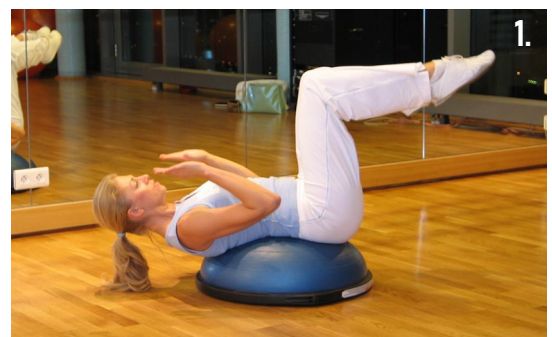
### Równowaga w kłęku

Z pozycji kłęku na środku kopuły ①, przenieś ciężar ciała na jedną nogę i powoli wykonaj ruch odwodzenia uda ② aby łatwiej utrzymywać równowagę palce stóp mogą dotykać ziemi, bez kontaktu z ziemią trudność ćwiczenia wzrasta. Umieść ręce na wysokości talii tak, aby wspomagały utrzymanie równowagi lub na wysokości bioder, co będzie trochę większym wyzwaniem. Dla utrudnienia ćwiczenia przenieś uniesioną wcześniej nogę w bok do przodu a następnie wróć do pozycji wyjściowej ③.



### Równowaga w leżeniu na boku

Położ się na boku tak, aby talia znajdowała się dokładnie na środku kopuły. Połóż łokieć i przedramię na podłodze, drugą rękę opierając na biodrze. Podnieś obie nogi nad podłogę ① następnie przy podniesionych nogach skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej. Ułóż tułów i nogi tak, aby były równoległe do podłogi ② Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 60 sekund. Potem zmień stronę i wykonaj to samo ćwiczenie.



### Równowaga w leżeniu na plecach

Położ się na plecach z kręgosłupem lędźwiowym w centrum kopuły. Podnieś nogi do momentu, w którym kolana ugięte będą pod kątem 90 stopni i umiejscowione dokładnie nad biodrami. Ugnij łokieć, trzymając ręce w pozycji „gotowy” ①. Zatrzymaj się w tej pozycji dopóki nie będziesz czuć się w niej stabilnie. Pomału wyciągnij jedną nogę do momentu, w którym będzie równoległa do podłogi lub niewiele wyżej. Przenieś przeciwległe wyciągnięte ramię za głowę. Opuść drugie ramię tak, aby znajdowało się w jednej linii z ciałem ②. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 60 sekund. Potem pomału zmień nogę i ramię i utrzymaj pozycję przez taką samą ilość czasu. Aby zwiększyć wyzwanie wyciągnij obie nogi i oba ramiona równoległe do podłogi ③.



# 1

## Podnoszenie przeciwległej nogi i ręki w podporze przodem

Uklęknij z rękami na podłodze i kolanami na środku kopuły ①. Ułóż nadgarstek pod ramionami dłońmi na szerokość barków. Podnieś jedną nogę i wyciągnij ją mniej więcej tak, aby znajdowała się na wysokości bioder, równoległe do podłogi. Powoli podnieś ramię przeciwległe do uniesionej nogi tak, aby znajdowało się na wysokości barków, równoległe do podłogi ②. Utrzymaj pozycję przez 10 do 60 sekund. Następnie opuść nogę i ramię i powtórz to samo z drugiej strony. Aby do ćwiczenia dodać większe wyzwanie, ugnij kolano wyciągniętej nogi, a przeciwległą ręką złap za stopę ③. Utrzymaj tę pozycję, a następnie zrób to samo drugą ręką i nogą.



# 11

## Balansowanie na odwróconej platformie

Uklęknij na podłodze lub macie. Odwróć BOSU płaską powierzchnią do góry. Chwyć za rączki po obu stronach platformy. Pomatu przechyl platformę na jedną stronę, cały czas z wyprostowanymi łokciami ①. Pozwól, aby biodra i ramiona obróciły się lekko z platformą. Wróć do pozycji wyjściowej i przechyl platformę w drugą stronę. Jeśli chcesz spróbować wersji, do której potrzebne jest więcej siły, wyprostuj nogi i opieraj je tylko na palcach stóp ②, a następnie wykonaj to samo ćwiczenie na obie strony. Aby zwiększyć wyzwanie, przechylając platformę podnoś na przemian nogi do góry. Unieś biodro od strony nogi przeciwległej do przechyłu platformy ③.



## Siad z rotacją

Usiądź z biodrami dokładnie na środku kopuły. Ugnij kolana pod kątem około 90 stopni i lekko oprzyj palce stóp o podłogę. Połóż ręce po bokach platformy tak, aby pomagały Ci utrzymywać równowagę. Delikatnie przechylaj nogi z jednej strony na drugą cały czas utrzymując neutralną pozycję kręgosłupa. Pozwól ciału skręcać się w odwrotnym do ruchu nóg kierunku ①. Patrz się w tym samym kierunku, w który skręca się tułów. Jeśli jesteś w stanie utrzymać prawidłową pozycję kręgosłupa lędźwiowego, ugnij jedno kolano i podnieś nogę do momentu, w którym niższa noga jest mniej więcej równoległa do podłogi. W tej pozycji kontynuuj przenoszenie nóg ze strony na stronę i skręty tułowia. Ręce trzymaj z boków platformy lub jeśli potrzebujesz większego wyzwania unieś je na wysokość klatki piersiowej ②. Dla utrudnienia unieś obie nogi i kontynuuj ćwiczenie.



## 12 Rozciąganie zginacza biodrowego i mięśnia czworogłowego uda

Jedno kolano ułoż centralnie na platformie, drugą nogę ustaw z przodu tak aby kolano nie przekraczało połowy stopy. Dłonie ułoż na biodrach biodrach, staraj się przesunąć tułów lekko do przodu, nie pozwalając na wygięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Wytrzymaj tę pozycję przez 20-40 sek czując rozciąganie przedniej części uda i biodra ①. Aby zwiększyć rozciąganie przesuń tułów do przodu bardziej prostując kolano nogi znajdującej się na platformie ②. Utrzymuj cały czas kręgosłup w naturalnej pozycji. Wytrzymaj 20-40 sek i zmień stronę.

## Wykorzystanie BOSU w treningach:

### Balans i wytrzymałość

Możesz spacerować, chodzić, biegać, skakać, w różnym tempie poprawiając swoją wydolność. Możesz wykonywać proste ćwiczenia lub sekwencje choreograficzne w rytm muzyki a także wykonywać elementy treningu sportowego (koszykówka, siatkówka, box...) Ćwiczenia na BOSU, poza dotlenieniem organizmu i korzyściami płynącymi z uprawiania sportu, dostarczają wielu niezapomnianych wrażeń. To nie tylko trening, ale przede wszystkim wspaniała zabawa.


### Balans i wzmacnianie

Przez wykonywanie statycznych i dynamicznych ćwiczeń wzmacniających możesz poprawić wytrzymałość oraz siłę mięśni całego ciała. Na Bosu możesz wykonywać ćwiczenia różnych pozycjach i płaszczyznach i to z wykorzystaniem różnego sprzętu jak hantle, gumy, taśmy, Body Bar. Bosu daje nieskończona ilość modyfikacji różnych nawet znanych nam dotąd ćwiczeń.

### Balans i Flexibility trening

Za pomocą BOSU możesz nie tylko się zmęczyć, ale i odpocząć, poprawiając gibkość ciała. Możesz przeprowadzić zarówno stretching aktywny, angażując mięśnie, jak również pasywny, wykorzystując siłę grawitacji. Stojąc, leżąc, kłęcząc, opierając się na kopule lub platformie możesz aktywnie balansować ciałem w różnych kierunkach.

### Balans i core trening

BOSU dzięki unikalnej sprężystej konstrukcji przyczynia się do zaangażowania znacznie większej liczby mięśni podczas treningu niż ma to miejsce w przypadku zastosowania innych tego typu urządzeń. Ćwiczenia na BOSU wymagają stałej kontroli i napięcia mięśni środka dla utrzymania równowagi, stąd jak żaden inny sprzęt cudownie aktywizuje i wzmacnia tzw core stability. 

## 11 Rozciąganie tylnej części uda i podudzia

Usiądź centralnie na platformie z nogami opartymi o podłoże. Wyprostuj najpierw jedną potem drugą nogę w stawie kolanowym i ułóż stopy w poz. flex (zgięcia grzbietowego). Następnie pochyl tułów do przodu czując rozciąganie mięśni łydki oraz tylnej części uda. Wytrzymaj tę poz. 20-40 sek i zmień nogę. Dla wykonania głębszego stretchingu wyprostuj obie nogi i pochyl lekko tułów do przodu. Wytrzymaj 20-40 sek.



## 15 Rozciąganie przedniej części tułowia

Położ się tyłem na platformie tak, aby odc. piersiowy kręgosłupa spoczywał spokojnie na miękkim Bosu. Ugnij nogi w kolanach, utrzymuj szyję w neutralnej pozycji rozłóż ramiona w bok. Rozluźnij wszystkie mięśnie jak to tylko możliwe i poczuj relaks i odprężenie, zostań w tej poz okolo 20-60 sek.



Zdjęcia zrobione w IC RiverView



Sprzęt do kupienia w firmie MATMARCO

[www.matmarco.com](http://www.matmarco.com)

Szkolenia Open Mind Health & Fitness Idea

[www.fitness-om.pl](http://www.fitness-om.pl)

Aneta ćwiczy w stroju firmy:



zajrzyj: [www.puma.com](http://www.puma.com)

