

# BOSSU A TRX



- ◉ Boháčová, Junková, Ročková, Šikulová

# HISTORIE BOSU® A BOSSU

---

- Dříve se podobné balanční plošiny využívaly výhradně v lékařství a to zejména v rehabilitaci. Prototypy Bosu® a Bossa byly v roce 1999 představeny profesionálním spolupracovníkům s olympijskými sportovními týmy.
- Z celkových recenzí můžeme říci, že bossa je opravdu unikátním balanční a stabilizační tréninková pomůcka a má i své využití při odstraňování hypokineze.

# CHARAKTERISTIKA BOSSA X BOSU®

## ◉ Bossa (bossage- výstupek)

- Průměr 54 cm a kopule může být nahuštěna až do výšky cca 22cm. Čím méně je bossa nahuštěna tím je trénink náročnější.
- Dvě zapuštěné rukojeti na boční straně desky slouží k uchycení expandérů.



## ◉ Bosu® (both side up/obě strany nahoru)

- Větší průměr než bossa tzn. 63cm a výška 22cm- vyfouklý 15cm, využití je obdobné.



# TRÉNINKOVÁ FILOZOFIE

- ◉ Je specificky navržena, aby pomohla dosáhnout rovnováhy mezi svalovými systémy posturálních a fyzických řetězců rychleji, bezpečněji a komplexněji než jiné tréninkové zařízení.
- ◉ Již při stožení oběma chodidly na „bublině“ si uvědomíte, že pouhý stoj na bosse je velmi komplexní a dynamický. Dochází k rozvoji centrálního nervového systému a umožňuje tak vzájemnou interakci systému intuitivně nalézat pozici nejmenšího odporu.

# TRÉNINKOVÁ FILOZOFIE II

---

- ⊙ Bossa je neocenitelná v systému **core training** (angl.. core- jádro, střed či střední část), tedy cvičení, které zapojuje tzv. hluboký stabilizační systém těla. Jedná se o svaly, které nejsou pouhým okem viditelné, nacházejí se v hlubokých vrstvách svalového korzetu a výrazně ovlivňují držení těla.
- ⊙ Ovlivňuje zejména: bránici, svaly břišní-šikmé, přímý sval břišní, po stranách pak příčné svaly břišní, svaly pánevního dna, bedrokyčlostehenní sval, hluboký stabilizační systém páteře- čtyřhranný bederní.

# BALANČNÍ ÚSEČE V TRÉNINKOVÉM PROCESU

## ◉ **Kardiovaskulární aerobní trénink**

- Kardio trénink podobným způsobem jako na stepech (bedýnky), využitelná k poskokům, výskokům, výstupy a sestupování z bossy. Překonávání výškového rozdílu a společně s udržováním stability pomáhá vytvořit trénink mnohem náročnější a pestřejší.
- Vhodné pro přípravu hokejistů, volejbalistů, basketbalistů, florbalistů, atletů apod.

## ◉ **Silový trénink**

- Vhodné pro rozvoj svalů dolních končetin (výbušné síly DK)- dynamické dřepy, výpady, unožení, přednožení, zanožení. Zapojení svalů HK- posilování s činkami (ve stoje, v kleče, v lehu na bosse nebo ve vzporu) či využití expandérů, různé varianty kliků. U sportovních tréninků výhodné zapojení 2 bos najednou.

## ◉ **Trénink flexibility**

- Ve stoje, v kleče či v lehu na vrcholu bossy při protahování- strečinku, využití výškového rozdílu, protažení s výdrží v krajních pozicích apod.

# BALANČNÍ ÚSEČE V TRÉNINKOVÉM PROCESU

## ◉ Posilování stabilizačních svalů

- Vhodné je pro posilování povrchových břišních a zádočných svalů, kdy se při správném provedení dobře zasáhnou i vnitřní stabilizační svaly. Variabilita bossy je široká, vhodné jsou sklapovačky na vrcholu bossy, leh sedy, v lehu na břicho zvedání horních x dolních končetin, úklony na ploché části bossy apod.

## ◉ Trénink rovnováhy

- Se zlepšenou mírou rovnováhy můžeme při každé fyzické práci dosáhnout efektivnějšího výkonu. Cviky s výdrží/ve stoje, kleku či sedu, lez využít i opačnou stranu bossy.

## ◉ Pomalá cvičení na balančních plošinách

- Můžeme zde cvičit jak rehabilitační cviky, tak kardiovaskulární trénink. Využívá se hodně po operacích či po úrazech pohybového aparátu či páteře.
- Pomalá cvičení na úsečích vedou k rozvoji statické i dynamické rovnováhy, síly a orientace v prostoru.
- **Rovnováha** je základem každé pohybu, může ovlivnit veškerý další výkon.

# PRAVIDLA, KTERÁ JE TŘEBA PŘI CVIČENÍ DODRŽET:

- 1, Páteř i pánev jsou v **neutrální poloze**, každý pohyb vychází z jádra těla
- 2, Využívat **laterální dýchání**
- 3, **Koncentrace**- zapojení mysli
- 4, **Kontrola a přesnost** pohybu
- 5, **Plynulost**- pohyby je plynulý, ale je v něm dynamika
- 6, **Opozice**-protitah

Video: <http://www.youtube.com/watch?v=eUZLTlm3he4>



# TRX - NÁZEV, VZNIK

- ⊙ Total-Body Resistance Exercise (Cviky pro zatížení celého těla)
- ⊙ Suspension Training (Závěsný trénink)
- ⊙ Závěsný trénink existuje v různých formách již stovky let (gymnasté, horolezci)
- ⊙ TRX tak, jak ho známe dnes, je ve světě fitness a kondičního tréninku jedním z trendů posledních let (vstup na komerční trh 2004)
- ⊙ Vznik v USA, tvůrce Randy Hetrick

# TRX - CHARAKTERISTIKA

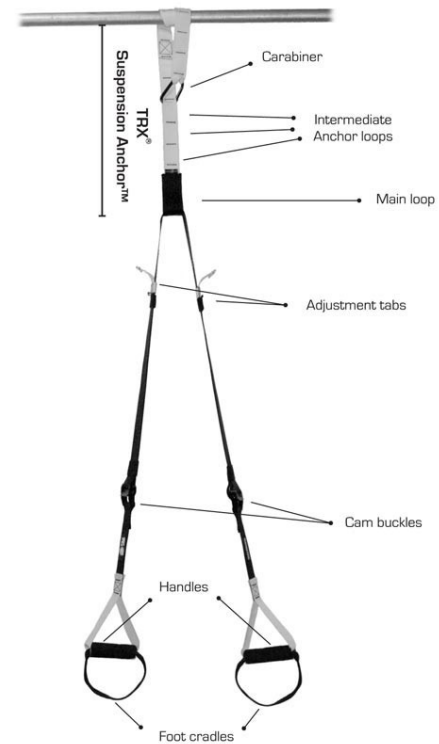
- Cílem je zdůraznit transfer kondice získané při cvičení na vyšší výkonnost při sportu a každodenní činnosti
- Posilování probíhá pomocí vlastní váhy
- Koncepce: „tělo vnímá pohyby, nikoli svaly“ (rozdíl oproti cvičení na strojích)
- Nezaměřuje se na izolované svaly, ale je zapojeno celé tělo jako jednotný koordinovaný systém
- Posilovací cvičení ve statických pozicích může fungovat pro zvětšení velikosti dané svalové skupiny, ale nevyžaduje dostatečnou neuromuskulární koordinaci, která je nutná pro nastavení optimálního posilování a optimální výkonnosti

# TRX - CVIČENÍ

- Cviky umožňují trojrozměrné pohyby
- Uchycení v jediném bodě poskytuje ideální kombinaci opory a pohyblivosti při trénování posilování, vytrvalosti, koordinace, pružnosti, síly a stability těla najednou pomocí celé řady ustálených cvičení
- Tréninkový systém nejen pro stovky profesionálních sportovců v nejrůznějších sportovních odvětvích, ale i pro elitní jednotky ozbrojených sil
- Využití i ve fyzioterapii - rehabilitace

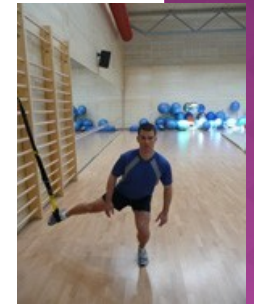
# TRX - POPIS A UPEVNĚNÍ

- 0, 89 g
- Kotva
- Kotva na dveře
- Nastavitelné spony
- Kolébkové podpěry na nohy
- Tvrdý neklouzavý povrch
- 2x2 metry
- Trámy, hrazdy, větve...pevný bod, který nás unese



# 6 POLOH CVIČENÍ

- Čelem k bodu ukotvení
- Zády
- Bokem
- Čelem k zemi
- Leh na zádech
- Leh na P/L boku



# TRX - VIDEO

- ◉ Video primo od zakladatele:  
<http://www.youtube.com/watch?v=Gagl23KZs0U>

**DĚKUJEME ZA  
POZORNOST!**

