

BOSU ® Balance Trainer



Hana Tylová
Zbyněk Skoumal
Tibor Zábrana
Jan Dufek



HISTORIE

- oficiální název:
BOSU Balance Trainer
- americký vynálezce David Weck
- poprvé prezentován na podzim roku 1999 vybrané skupině profesionálů a olympijským týmům
- okamžitá velmi kladná reakce -> rozšíření z Ameriku do ostatních zemí

David Weck is a visionary in the fitness world. He is the inventor of the BOSU® Balance Trainer, BOSU® Ballast® Ball and other innovative products and training programs including Rolling Ropes™ and BOSU® FIST™ Training. David is a lifelong sports and fitness enthusiast who has been working professionally in fitness for more than 19 years working with a wide array of clients including professional and Olympic athletes, sports teams, special populations and kids. David is grateful to all the talented and dedicated fitness professionals who use his products and programming to help others achieve better balance, performance, and health.



David Weck

Co je BOSU?

- = „Both Sides Up“, - obě strany nahoru
- univerzální cvičební pomůcka
- balanční podložka
- originální výrobek od amerického výrobce s jedinečnými vlastnostmi a parametry
- použití pro různé druhy balančních, rehabilitačních, relaxačních a posilovacích cvičení
- vhodné pro všechny úrovně cvičení - každý uživatel si určuje vlastní úroveň obtížnosti
- cvičení na Bosu může být kombinováno s dalším cvičebním nářadím - např. činkami, overballem, medicimbálem, posilovací gumou TheraBand, apod.



Výhody cvičení na BOSU

- dosažení lepší fyziologické rovnováhy, což může ovlivnit veškerý další výkon
- efektivnější zapojení svalů jádra, při správném cvičení aktivace a posílení posturálního svalstva
- zpevnění šlach a vazů, zejména hlezenních kloubů
- zvýšení pohyblivosti, získání větší jistoty při jakémkoli dalším pohybu



Jak BOSU vypadá?



- BOSU se skládá ze dvou hlavních částí:
 - 1) pevná základna o průměru 63,5 cm
 - 2) nafukovací kopule o výšce maximálně 22 – 25 cm
- maximální nosnost BOSU je 136 kg
- ve spodní části základny, mohou být po stranách zabudovaná dvě držadla, která umožňují jednodušší otáčení, přenášení nebo možnost využití při cvičení
- podle míry nafouknutí kopule si můžeme navolit stupeň obtížnosti při cvičení (čím je BOSU více nafouknuté - kopule je tvrdší, vyšší a tudíž při cvičení nemusíme vynakládat tolik úsilí na udržení rovnováhy)

BOSU® STAX Elevation System



- umožňuje cvičení na BOSU ve třech různých výškách :
25,4cm - 40cm – 49cm
- jejich kombinací se zásadně rozšiřují možnosti cvičení a vytváří prostor pro neomezené variace cvičebních programů
- kombinace zajistí vyšší tréninkovou zátěž, zlepšuje plyometrii, výbušnost a stabilitu
- výškové možnosti umožní širší využití při provádění cviků v sedu, které mohou provádět i začátečníci či osoby s tělesným omezením

BOSU® 3D System Balance Trainer

- **BOSU® 3D System** je konstrukce, do které lze umístit BOSU
- obsahuje nastavitelnou opěrku a volitelné expandery
- umožňuje jednodušší posilování v nestabilních polohách
- vhodný pro posilování celého těla bez dalších závaží
- vhodný při léčbě pohybového aparátu
- ideální i pro cvičení seniorů



Technika cvičení na BOSU

- Cvičit se dá ve dvou základních polohách, kdy pevná základna BOSU je na podložce a nebo je otečená směruje vzhůru.
- Tehdy můžeme volit cviky: ve stoji, v kleku, v podporu, ve vzporu, v sedu nebo v lehu.
- Dále můžeme využít kombinaci dvou a více BOSU, a to jak na sobě, tak i vedle sebe.



Možné typy tréninku

- Trénink jádra (Core)
- Vytrvalostní (aerobní → anaerobní)
- Silový (explozivní → vytrvalostní)
- Rozvoj koordinace
- Rozvoj flexibility (balistický, statický, dynamický strečink, postizometrická relaxace)



Literatura

- ČÍŽ, Ilja. *Ako na BOSU: metodická príručka cvičení na BOSU*. Bratislava: Športujeme, 2010, 158 s. ISBN 9788097052355.
- PĚTIVLAS, Tomáš, Barbora JALOVECKÁ, Hana BUBNÍKOVÁ a Radka DOLEŽALOVÁ. *Balanční cvičení na labilních plochách. Specifika a využití pro jednotlivá sportovní odvětví*. 1. vyd. Brno: Elportál, Brno : Masarykova univerzita., 2013. neveden. ISBN 978-80-210-6195-8.
- ŽIVOTSKÁ, Lucie. *Bosu [online]*. 2008 [cit. 2013-04-25]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Hana Bubníková. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/176324/fsps_b/>