



FITNESS 12. 10. 2016

Balanční podložka Bosu je výbornou posilovací i rehabilitační pomůckou

Balanční podložka patří mezi sportovní pomůcky, které slouží k provádění balančních cviků. Podstatou balančních cviků je udržet rovnováhu a rozvíjet...

Hledáte zábavný způsob cvičení, který má výsledky? Tak možná právě pro vás je jako stvořená balanční podložka Bosu, s níž se dokonale posiluje střed těla a hluboký stabilizační systém. Bosu je nafukovací polokoule a řadí se mezi nejoblíbenější sportovní pomůcky. Chcete vědět, proč je dobré cvičení Bosu a jaké jsou základní cviky na balanční podložce? V tom případě pokračujte ve čtení.

Co je balanční cvičení Bosu?

Balanční podložka patří mezi sportovní pomůcky, které slouží k provádění balančních cviků. Podstatou balančních cviků je udržet rovnováhu a **rozvíjet stabilitu hlubokého kosterního svalstva**, které se při jiných aktivitách buď nezapojuje vůbec, nebo jen minimálně.

Cílem každého balančního cvičení je udržet stabilitu za každou cenu, čímž jsou jednotlivé svaly výrazně stimulovány. Posiluje se tak hluboký stabilizační systém nejen páteře a pánve, ale i kloubů. Zvláštním přínosem **cvičení na balančních pomůčkách** je posílení svalů jádra, tzv. „core training“. Jedná se o posilování oblasti kyčlí, pánve a beder a dále hrudní a krční páteře. Rozvíjením svalových skupin jádra dochází k posílení těžiště těla. Všechny ostatní pohyby z tohoto těžiště vychází.

Balanční podložka Bosu ball

Balanční podložka Bosu ball se řadí mezi nejoblíbenější balanční pomůcky. Jedná se o **nafukovací polokouli** uchycené na pevné platformě. Bosu je značka, pod kterou byly vyráběny první balanční podložky, proto se tento název ujal, i přesto, že je dnes vyrábí celá řada dalších firem. Na balančních podložkách cvičíme vždy bez bot.

Obtížnost cvičení Bosu ovlivníte tím, jak moc podložku nafouknete. Čím bude nafouknutá více, tím náročnější bude udržet na ní rovnováhu. Při cvičení se využívá pouze **váha vlastního těla**. Balanční podložka Bosu se hodí pro cvičení rehabilitační, fyzioterapeutická, ale i do posiloven a domácností. Cvičení Bosu je velice univerzální a variabilita cviků pestrá. Podložka Bosu může být doplněna o dvě přídatná madla na gumě, čímž lze různorodost cviků ještě rozšířit.

Cvičení Bosu a jeho výhody

Balanční podložka Bosu ball **pomáhá k udržení celkové tělesné kondice**. Cvičení Bosu pomáhá mimo jiné k tomu, že se učíme držet tělo vzpřímeně. Dnes se všichni hrbíme a krčíme v nepřírodných polohách u počítačů nebo televizí, čímž stabilizační systém těla oslabujeme správné držení těla je tak systematicky narušováno. Cvičení Bosu:

- pomáhá správné koordinaci pohybů
- posiluje stabilizační a balanční systém těla
- posiluje svalové partie uložené v hlubších vrstvách
- posiluje svaly horních i dolních končetin
- odstraňuje svalové napětí
- pomáhá při bolestech zad a kloubů
- zpevňuje celé tělo včetně břišních svalů
- působí i jako prevence zranění (snižuje riziko poranění kloubů při sportu atd.)

Balanční podložka Bosu ball je pro ženy velkým přínosem

Pro ženy může cvičení Bosu pomoci s problémy, které muže netrápí. Ženy ocení efektivitu, se kterou je snadno při tomto cvičení dosahováno **posílení svalů pánevního dna**. Speciálně ženy po porodu, ženy staršího věku, i ženy trpící inkontinencí najdou v tomto cvičení dobrého pomocníka.

Základní cviky na balanční podložce

Základních cviků je celkem šest a jsou to **stoj, klik, výpady, sed-lehy, vzpor, squat**. Cviky nejsou obtížné, dají se snadno naučit. Ale pro úplného začátečníka je vhodné využít pro seznámení se těmito cviky trenéra, případně fyzioterapeuta nebo jiného odborníka, který vás naučí cvičení Bosu provádět bezchybně.

Na základní cviky navazuje celá řada dalších cviků. Cvičení Bosu není jednotvárné, cviky lze podle zdatnosti obměňovat. Další cviky jsou např. dřepy, izometrický most, boční most, izometrická výdrž vsedě, pro pokročilejší nebo zdatnější jedince lze zařadit cviky jako squat s rotací a výskokem, doskok s výdrží, unožení dolní končetiny s rotací trupu, lodka na kopuli s rotací, kris-kros na kopuli, plavání na kopuli a další.

Jak má vypadat správné držení těla?

Je potřeba zdůraznit, že všechny balanční cviky je třeba provádět tak, že vždy **vychází ze správného držení těla**. Správné držení těla si musíte osvojit a při cvičení na něj nezapomínat. Jak vypadá správné postavení těla?

Páteř je vzpřímená. **Pánev je mírně podsazená**, břicho je vtažené.

Hlava je v prodloužení páteře. To v praxi znamená, že hlava je vytažena nahoru, brada je mírně zasunuta dozadu. Pomůže nám představa, jakoby z temene hlavy vycházel provázek, který pokračuje přímo nahoru nad naši hlavu a někdo nás za něj táhne.

Pozor dáme také na **postavení ramen**. Ramena jsou volně rozložená do stran a dolů, ramena nezvedáme nahoru směrem k uším.

Tento základní postoj musíme udržovat po celou dobu cvičení. Platí nejen pro stoj na Bosu, ale i pro provádění všech dalších cviků!

Pro koho je cvičení na Bosu?

Balanční podložka Bosu vznikla původně jako **rehabilitační pomůcka**. Cvičení na ní lze tak doporučit téměř komukoli. Nezáleží na tělesné kondici, věku, ani váze. Cvičení nezatěžuje klouby. Na podložce lze posilovat, rehabilitovat, cvičit aerobní cviky, ale i např. cviky Pilates aj. Koho bolí záda, ať už v oblasti bederní či šíjové, ten podložku Bosu ocení. Pár minut strávených cviky na podložce každý den **pomůže zbavit se bolestí zad**.