



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 27. 12. 2012 | jra

Bosu není cvičení naboso

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Bosu-neni-cviceni-naboso_s10011x7485.html

Bosu - moderní cvičební pomůcka, která přinesla do světa fitness nejen další zábavný prvek, ale i způsob, jak efektivně rozvíjet neurosvalovou koordinaci a posílit hluboko uložené svaly.



Co je bosu?

Jednoduše řečeno je to nafouknutá **gumu ve tvaru pľlmíče** na plastové podložce. Bosu je zkratka slov „both sides up“, „obě strany nahoru“, což můžeme volně přeložit i jako „oboustranně“. Cvičení se tedy provádí na nafouklé kopuli i na tvrdé plošině. Parametry bosu, jeho rozměry a úhly jsou přesně dané a vycházejí z fyziologických a zdravotních testů. Pozor na různé plagiáty. Jejich používáním si patrně neublížíte, ale cvičení na "falešném" bosu nemusí být tak efektivní.

Stabilita a hloubka

Největší výhodou cvičení na bosu je rozvíjení **stabilizačního systému** a posílení celého těla. Právě nutnost udržovat rovnováhu aktivuje v těle i hluboko uložené **stabilizační svaly** a posiluje je. To má vliv například na **správné držení těla** nebo odstranění bolestí zad a šíje. Při cvičení na bosu komplexně posilujete všechny tělesné partie, zpevňuje svaly a šlachy. Cvičení je zároveň zábavné a lze ho doporučit všem věkovým skupinám.

Pestrá škála cvičení

Výhodou bosu je i to, že se hodí pro všechny **druhy tréninku**. V nabídce fitcenter se tak často setkáte s různými hodinami zaměřenými více na aerobní, posilovací či rehabilitační aktivity. Bosu se stalo také součástí ostatních druhů cvičení jako jóga či pilates.

Jak s bosu začít?

Na začátku byste měli určitě zajít do fitness centra na **hodiny s certifikovaným lektorem**. Naučíte se správně provádět základní cviky a pak už můžete klidně pokračovat nezávisle doma. Pokud si budete bosu pořizovat, pamatujte si, že ideální průměr kruhové podložky by měl být 63,5 centimetrů a výška nafouknuté kopule 22 centimetrů. Čím je kopule nafouklejší, tím obtížněji se na bosu cvičí.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz