

NOVINKA v TJ SOKOL HOSTIVICE

OD LISTOPADU 2012

ve fit studiu RS Gym Hostivice

Husovo nám. 14, Hostivice
den a hodina budou upřesněny

BOSU®

cvičení, u kterého se zapotíte a pobavíte



Co je na tom gumovém podivném "polo míči" tak úžasného? Především cvičení s BOSU není nudné. Člověk se pořádně zapotí a přitom ho cvičení neskutečně baví.

BOSU je balanční cvičení, které stimuluje svaly zajišťující správné držení těla a pomáhá dosáhnout rovnováhy mezi svalovými systémy daleko rychleji než jiné cvičení. Využívá se při něm speciální pomůcka BOSU Balance Trainer, což je polokoule, která je na jedné straně plochá (v průměru má 63,5 cm) a z druhé strany vypouklá (koule by měla být nafouklá do výšky 22 cm). Na jejích bočních stranách jsou rukojeti, které slouží k otáčení.

BOSU je velmi oblíbené jak mezi začátečníky, tak mezi trénovanými sportovci. Cvičení je založeno na dodržování rovnováhy v různých pozicích, existují dva základní typy: bosu-pilates a cardio bosu (bosu-rychlé cvičení). Cvičení je vhodné i pro těhotné ženy, které tak mimo jiné zpevňují svaly pánevního dna.

BOSU dá zabrat

Přijďte vyzkoušet cvičení, u kterého nezůstane jeden sval bez aktivity a zátěže, protažení a uvolnění. Po tomto cvičení se budete těšit na další hodinu.

BOSU znamená konec nudného cvičení!

Největší lákadlo **BOSU** je, že je skutečně velmi zábavným cvičením. Pokud je na vás zumba moc taneční, aerobic nudný a pilates neakční, je BOSU to pravé pro vás. Na rozdíl například od zumbly se s BOSU skutečně klasicky cvičí, díky speciální pomůcce BOSU Balance Trainer je však cvičení jiné, než jste zvyklí.

Podivná polokoule BOSU

Bosu, které propůjčilo název celému cvičení, je původně označení pro speciální polokouli BOSU Balance Trainer, která je pro cvičení nepostradatelná. Polokoule je na jedné straně plochá a z druhé nafouklá. Na jejích bočních stranách jsou rukojeti, které slouží k otáčení. A v tom je celý ten vtip. Na gumové polokouli se dá skákat, dělat kliky a sedy-lehy a další cviky, skákat přes švihadlo a podobně. Ještě více legrace si užijete, pokud budete mít k dispozici BOSU míčů víc. Pokud však upřednostňujete klidnější cvičení, BOSU uspokojí i vaše potřeby. BOSU je totiž hlavně pomůcka určená k balančnímu cvičení, pomáhá udržovat rovnováhu a zlepšovat držení těla.

BOSU si můžete pořídit i domů

Pokud se vám nechce chodit do fit centra, je bosu ideální i na cvičení doma. Jeho pořizovací cena je okolo čtyř tisíc. To sice není málo, oproti jiným cvičebním pomůckám to však není horentní suma. Ti, kteří BOSU vyzkoušeli, však doporučují cvičení ve fitcentru. Nejen že na vás dohlédne zkušená instruktorka, ale v sále máte obvykle více místa než doma, a tak můžete BOSU skutečně využít na plno. Pokud se na BOSU do fit centra vydáte, rozhodně si nezapomeňte ručník a vodu. Zapotíte se totiž opravdu pořádně.

V případě Vašeho zájmu o cvičení prosím o Vaši registraci na e-mail: jana.bedrnova@seznam.cz, či telefon 602 765 822.

Těším se na Vás

Jana Bedrnová