



# Na dolne partie ciała



## BOSU® Dynamiczne wypady

### Wzmocnienie mięśni pośladkowych i ud

Stań przed BOSU Balance Trainer. Zrób krok do przodu i postaw nogę na górze kopuły, na środkowym kółku. Ugnij nogę w kolanie utrzymując stabilną i wyprostowaną pozycję górnej części ciała.

#### Warianty:

- wykonuj większe kroki
- pogłębienie wypadu
- umieść stopę poza środkiem



## BOSU® Półprzysiad (squat)

### Wzmocnienie mięśni pośladkowych i ud

Stań na BOSU Balance Trainer – rozstaw stóp na szerokość bioder. Ugnij kolana i przyciągnij lekko przedramiona do ramion, pochyl tułów do przodu, zachowując prostą linię kręgosłupa. Wróć do pozycji wyjściowej.

#### Warianty:

- szerszy rozkrok
- pogłębienie przysiadu
- skrzyżuj tułowia



## BOSU® Balans na jednej nodze

### Stabilizacja nóg, miednicy i korpusu

Stań na BOSU Balance Trainer i ustaw jedną stopę dokładnie na środku kopuły. Następnie unieś drugą nogę, uginając ją w kolanie i postaraj się utrzymać równowagę, skupiając się na stabilizacji stawów i tułowia.

#### Warianty:

- porusz uniesioną nogą do środka lub do tyłu
- zwiększ zakres ruchu poprzez podnoszenie nogi wyżej
- spróbuj wyprostować nogę utrzymując udo poziomo



## BOSU® Podskoki

### Wzmocnienie odporności na przeciążenia mięśni pośladków i ud

Stań na BOSU Balance Trainer w pozycji półprzysiadu (tzw. Squat), wykonaj wyskok. Bardzo ważna jest koncentracja nad bezpiecznym lądowaniem i powrotem do pozycji półprzysiadu.

#### Warianty:

- zwiększenie wysokości skoku
- dodaj rotację podczas skoku

# Na górne partie ciała



## Bosu® Wydłużenie

### Wzmocnienie mięśni pośladków, ud, około kręgosłupowych. Stabilizacja kręgosłupa

Uklęknij na środku BOSU Balance Trainer z rękoma na podłodze. Wyciągnij jedną nogę równoległe do podłogi i spróbuj wyciągnąć przeciwną rękę. Skup się na prostej postawie, utrzymaniu prawidłowej linii kręgosłupa, stabilnym korpusie i pośladkach.

#### Warianty:

- zamknij oczy, żeby zwiększyć wyzwanie
- wykonaj ćwiczenie z jedną nogą i obiema rękoma na podłodze
- wykonaj ćwiczenie z jedną nogą i dwoma rękoma na BOSU Balance Trainer



## Bosu® Skręty

### Wzmocnienie mięśni brzucha

Położ się plecami na BOSU Balance Trainer. Dolna część kręgosłupa (łędźwiowa) jest oparta o kopułę, a pośladki znajdują się tuż nad podłogą. Wykonuj skłony skośne, przyciągając łokieć do kolana. Oprzyj plecy o BOSU Balance Trainer i podnieś znowu, wykonując stanowcze skręty tułowia.

#### Warianty:

- cały czas pracuj nad udoskonalaniem pozycji
- naprzemienne skręty bez opierania pleców o kopułę pomiędzy skrętami
- dodaj skręt tułowia podczas unoszenia pleców



## Bosu® Boczne nachylenia

### Stabilizacja i wzmocnienie mięśni bocznych tułowia oraz zewnętrznych i wewnętrznych ud

Położ się na boku na BOSU Balance Trainer tak aby łokieć i przedramię leżały na podłodze. Podnieś nogę oraz rękę i staraj się utrzymać stabilną pozycję.

#### Warianty:

- udoskonalaj postawę
- podnieś tylko nogę
- podnieś tylko rękę
- podnieś obie nogi nad podłogę



## Bosu® SKYDIVER

### Stabilizacja i wzmocnienie mięśni okołokręgosłupowych

Położ się twarzą do podłogi z biodrami i brzuchem na Bosu, opierając dłonie i stopy na podłodze. Delikatnie podnosząc ręce i nogi, staraj się utrzymać równowagę.

#### Warianty:

- podnoszenie tylko rąk
- podnoszenie tylko nóg
- podnoszenie lewego ramienia i prawej nogi i odwrotnie
- można też zmieniać kąt nachylenia ciała w stosunku do podłogi

# Korpus i rozluźnienie



## Bosu® wzmocnienie mięśni skośnych brzucha

### Stabilizacja i wzmocnienie mięśni brzucha

Położ się plecami na Bosu. Dolna część kręgosłupa jest oparta o podłogę a obie stopy są uniesione nad podłogę. Dla utrzymania równowagi, ręce oprzyj o podłogę. Wyciągnij nogę i przeciwną rękę. Utrzymuj prosty korpus poprzez napinanie mięśni brzucha. Powróć do pozycji początkowej i powtórz ćwiczenie używając drugiej ręki i przeciwnej nogi.

#### Warianty:

- postaw stopę na podłodze, aby utrzymać równowagę
- podnieś obie ręce z podłogi, aby zwiększyć wyzwanie



## Bosu® pompka

### Wzmocnienie i stabilizacja korpusu

Położ Bosu na kopule. W pozycji pompki przytrzymuj boki platformy i unosz nogi na przemian. Ustaw w linii prostej ramiona do rąk. Stabilizuj korpus poprzez ściąganie i napinanie mięśni brzucha.

#### Warianty:

- oprzyj kolana na podłodze
- wykonuj pompki
- przechylaj platformę na boki
- podnieś jedną nogę



## Bosu® rozciągnięcie w wypadzie

### Rozluźnianie i rozciąganie biodra

Rozpoczynamy od pozycji z jedną nogą zgiętą nad Bosu, a drugą ugiętą naprzeciw środka piłki. Napinaj mięśnie bioder poprzez wypychanie nogi do tyłu. Pamiętaj o ściągniętych mięśniach pośladkowych i utrzymaniu kręgosłupa w linii prostej.



## Bosu® medytacja

### ćwiczenie rozluźniające

Pozycją wyjściową jest siad skrzyżny na platformie Bosu. Złóż ręce jak do modlitwy. Ułatwi to utrzymanie równowagi. Staraj się maksymalnie wydłużyć kręgosłup.

#### Warianty:

- uniesienie rąk
- ułożenie ramion do boków
- zamknięcie oczu (dla bardziej zaawansowanych)
- zataczanie małych kótek biodrami
- pociągnij jedną stronę Bosu, a drugą rękę unieś

wyłączny dystrybutor BOSU® w Polsce:

**ekspertfitness.com**  
ENHANCE YOUR FITNESS SPACE

ekspertfitness.com, 91-341 Łódź, ul. Brukowa 6/8, tel: 42 640 77 22, fax: 42 653 39 39

BOSU® is a registered trade mark of BOSU® Fitness LLC, © Copyright 2007 L.M. Meijers b.v. Roosteren, The Netherlands

**www.bosu.pl**