

# BOSU



Cviky jsou převzaty ze stránek [www.fyzioklinika.cz](http://www.fyzioklinika.cz)



**Bosu je balanční podložka připomínající rozpůlený velký míč. Možnost nafukování kopule dle potřeby jednotlivých tréninkových lekcí umožňuje dokonale se přizpůsobit fyziologickým tvarům těla klienta. Anatomie lidského těla byla důležitá při vývoji výrobku BOSU® BALANCE TRAINER.**





Při cvičení na BOSU je nesmírně důležité precizní provedení a respektování limitů vlastního těla. Z čehož vyplývá, pokud klient nezvládá provést výborně jednodušší variace cvičení, nesmí zkoušet těžší varianty, neboť by tím fixoval patologické pohybové vzory a tím opět prohluboval funkční obtíže pohybového aparátu.

Dá se na něm také cvičit podobně jako na velkém gymnastickém míči, fitballu, overballu nebo jej lze využít jako stupínek pro step aerobic či jako malá trampolína.

Cvičení se tedy provádí v pomalém rytmu a v přesné koordinaci svalů a svalových řetězců, optimálně pod kontrolou fyzioterapeuta či profesionálně vyškoleného trenéra.

## STOJ S ROZPAŽENÍM A ROTACÍ TRUPU – méně náročný cvik

- posílení hlubokého stabilizačního svalstva páteře a trupu
- zlepšení rovnováhy a koordinace
- stabilizace kloubů dolních končetin






	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se na BOSU (lehčí varianta: na modrou měkkou stranu, těžší varianta: na rovnou černou stranu).</li><li>- Nohy mějte na šíři pánve.</li><li>- Středně pokrčte kolena.</li><li>- Nadechněte se do spodního břicha, bočních žeber a dolní části zad.</li><li>- S výdechem udržte aktivní břišní stěnu.</li><li>- Napřimte páteř.</li><li>- Držte bradu blízko u krku.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rozpažte ruce.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pomalu plynule rotujte horním trupem i hlavou doleva a poté doprava.</li><li>- Pravidelně dýchejte a udržujte rovnováhu.</li><li>- Několikrát zopakujte.</li></ul>
	<p><i>Fáze 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Po chvíli uvolněte, narovnejte kolena a vraťte se do výchozí pozice.</li><li>- Celý cvik opakujte.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- prohnutá páteř
- záklon hlavy a vysunutá brada
- zadržování dechu

## BALANČNÍ NÁKROK NA BOSU – méně náročný cvik

- zlepšení rovnováhy
- stabilizace kotníků, kolen, kyčlí a pánve





	<p><i>Výchozí poloha</i> - Postavte se napřímeně před BOSU.</p>
	<p><i>Fáze 1</i> - Nakročte jednou nahou na BOSU.</p>
	<p><i>Fáze 2</i> - Vystupte touto nohou na BOSU.</p>
	<p><i>Fáze 3</i> - Připravte si druhou nohu.</p>
	<p><i>Fáze 4</i> - Sestupte druhou nohou dolů na podložku.</p>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- shrbená záda
- kolena směřující k sobě (šilhající česky)
- příliš rychlé, nesoustředěné pohyby
- ve fázi 2 a fázi 3 - pokles pánve, posun pánve, úklon trupu

## PODŘEP – méně náročný cvik

- zpevnění svalů a zlepšení stability kloubů dolních končetin a pánve
- posílení svalů dolních končetin

	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se rovně na BOSU - lehčí variantou je stoj na modré, měkké straně (nejlépe na boso - lépe tak stimulujete receptory v chodidle a cvičení bude tak zdravější).</li><li>- Opírejte se především o 3 body opory nohy - palcový kloub, malíkový kloub a patu.</li><li>- Kolena mírně pokrčte a směřujte nad střed nohy.</li><li>- Aktivujte spodní břicho tak, že se nadechnete do třísel a bočních žebér a s výdechem udržíte nádechem zpevněnou břišní stěnu.</li><li>- Napřimte páteř.</li><li>- Ruce dejte volně mírně dopředu.</li><li>- Hlavu mějte během celého cvičení v prodloužení páteře.</li><li>- Bradu držte u krku.</li><li>- Zpevněte břišní stěnu.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jděte do podřepu a udržujte rovnováhu a správné nastavení těla.</li><li>- Dřep začínejte mírným předklonem prací v kyčelním kloubu.</li><li>- Hýždě se posouvajte vzad a kolena ohýbejte.</li><li>- Váhu rozložte na celá chodidla.</li><li>- Česky byste pořád měly směřovat vpřed mírně zevně.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dolní krajní poloha je v okamžiku, kdy stehno a lýtko svírají pravý úhel, nebo když jsou stehna rovnoběžně s podložkou.</li><li>- V krajní pozici chvíli vydržte.</li></ul>
	<p><i>Fáze 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vraťte se zpět do výchozí pozice a celý cvik opakujte.</li></ul>




### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- shrbená/prohnutá záda, vystrčená brada, zvednutá ramena
- záklon hlavy
- kolena směřující k sobě - vtáčení česek dovnitř
- váha na zevní hraně, nebo více na patách či špičkách (není rovnoměrně rozložena na celé chodidlo)
- pohyb vedený přes přesun těžiště vpřed na špičky nohou

## VÝPAD – méně náročný cvik

Tento cvik podporuje aktivitu Vašich svalů hluboko uložených podél páteře, pro stabilizaci kyčle, kolene, kotníku, drobných kloubů nohy. Provádějte při bolestech zad, u vadného držení těla (skolióza), pro posílení vazů a svalů v oblasti kyčle, kolene, kotníku, chodidla. Pokud cvik budete provádět pravidelně, předejete tak přetížení kloubů kyčle, kolene, kotníku, ale i bederní a krční páteře, vzniku blokády páteře, poškození meziobratlových plotének apod. Cvičte při léčbě chronické bolesti zad, skolióze, po úrazech anebo operacích na dolních končetinách.

- zpevnění vazů, posílení svalů a zlepšení stability kloubů dolních končetin a pánve





	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se vzpřímeně na podložku před BOSU.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nakročte dopředu jednou nohou na BOSU a pokrčte koleno tak, aby nešlo dopředu před špičku - střed kolene je tedy nad středem nártu.</li><li>- Chodidlo mějte opřené o 3 body nohy - pata, palcový kloub a malíkový kloub, opora je tedy o celé chodidlo.</li><li>- Hlídejte postavení kyčle, kolene a nohy v jedné ose.</li><li>- Ruce nechte volně podél těla nebo v bok.</li><li>- Bradu držte u krku.</li><li>- Napřimte páteř.</li><li>- Zpevněte břišní stěnu.</li><li>- Lehce podsadte pánev.</li><li>- Celý trup aktivně napřimujeme.</li><li>- Vytahujte se za temenem hlavy.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Plynule bez nadměrných souhybů v kloubech přejděte do výchozí pozice.</li><li>- Celý cvik opakujte 5-10 x na každou stranu.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- špička nohy nemíří přímo vpřed
- koleno není v pravém úhlu a není nad kotníkem
- chybí osa kyčelní kloub - kolenní kloub - hlezenní kloub
- shrbená/prohnutá záda
- vystrčená brada, zvednutá ramena
- kolena směřující k sobě (šilhající česky)
- váha na zevní hraně, prohýbání v bedrech

## STOJ S ROZPAŽENÍM A ROTACÍ TRUPU – méně náročný cvik

- posílení hlubokého stabilizačního svalstva páteře a trupu
- zlepšení rovnováhy a koordinace
- stabilizace kloubů dolních končetin

	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se na BOSU (lehčí varianta: na modrou měkkou stranu, těžší varianta: na rovnou černou stranu).</li><li>- Nohy mějte na šíři pánve.</li><li>- Středně pokrčte kolena.</li><li>- Nadechněte se do spodního břicha, bočních žebér a dolní části zad.</li><li>- S výdechem udržte aktivní břišní stěnu.</li><li>- Napřimte páteř.</li><li>- Držte bradu blízko u krku.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rozpažte ruce.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pomalu plynule rotujte horním trupem i hlavou doleva a poté doprava.</li><li>- Pravidelně dýchejte a udržujte rovnováhu.</li><li>- Několikrát zopakujte.</li></ul>
	<p><i>Fáze 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Po chvíli uvolněte, narovnejte kolena a vraťte se do výchozí pozice.</li><li>- Celý cvik opakujte.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- prohnutá páteř
- záklon hlavy a vysunutá brada
- zadržování dechu

## LETADLO – méně náročný cvik

- posílení hlubokého stabilizačního svalstva páteře a trupu
- posílení zádových svalů



### Výchozí poloha

- Lehněte si na břicho na BOSU tak, abyste dokázali vyváženě ležet bez držení končetinami.



### Fáze 1

- Nadechněte se do spodního břicha, bočních žebér a dolní části zad.  
- S výdechem udržte aktivní břišní stěnu.  
- S nádechem zvedněte končetiny do široka od podložky.  
- Napřimte páteř.  
- Držte bradu blízko u krku.  
- Pravidelně dýchejte a udržujte tuto pozici.



### Fáze 2





- Po chvíli uvolněte a vraťte se do výchozí pozice a celý cvik opakujte.

## NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- prohnutá páteř
- záklon hlavy a vysunutá brada
- zadržování dechu

## ZKRACOVAČKY – méně náročný cvik

- zpevnění břišní stěny a hlubokých břišních svalů
- posílení břišních svalů

	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Posadíte se sedacími kostmi na BOSU.</li><li>- Nohy mějte na šíři pánve opřené patami o podložku.</li><li>- Bradu držte u krku.</li><li>- Napřimte páteř.</li><li>- Zpevněte břišní stěnu.</li><li>- Ruce nechte volně podél BOSU.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pomalu se zakloňte pohybem v kyčelních kloubech a lehce předpažte (vyvážíte tím rovnováhu).</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pro ztížení cviku zvedněte paty od podložky.</li><li>- Zhoupnutím přeneste váhu dozadu bez pohybu v kyčlích a chvíli vydržte.</li></ul>
	<p><i>Fáze 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vraťte se zpět do výchozí pozice a celý cvik opakujte.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- shrbená/prohnutá záda
- vystrčená brada
- zvednutá ramena
- kolena směřující k sobě (šilhající česky)



## PÁNSKÝ KLIK – náročnější cvik

Cvik slouží jako prevence, pokud jsou potíže stabilizované - chceme posílit břicho, abychom odlehčili záďům (necvičíme v akutním stavu).

- posílení svalů ramen, trupu a pánve
- zpevnění břišní stěny a hlubokých břišních svalů



### Výchozí poloha

- Přejděte do vzporu.
- Opřete se dlaněmi po stranách o BOSU a špičkami zatlačte do podložky.
- Bradu držte u krku.
- Napřimte páteř.
- Zpevněte břišní stěnu.



### Fáze 1

- S nádechem do spodního břicha, bočních žebér a zad a proveďte klik.
- Pokrčte ruce v loktech.
- Pánev a trup mějte zpevněný a nehýbejte s nimi.

### Varianty cviku:

- Lokty jdou buď do stran, kdy je kladen důraz na prsní svaly, nebo je umístíme o něco blíže do středu BOSU a při pohybu směřují směrem dozadu podél těla a intenzivněji tak procvičíme svaly tricepsu.



### Fáze 2

- S výdechem vraťte do výchozí pozice a celý cvik opakujte.
- Pro zdatnější jedince je zde modifikace cviku s oporou dlaní o rovnou stranu BOSU.




## NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- shrbená/prohnutá záda
- vystrčená brada
- vystrčená pánev ke stropu
- zvednutá ramena u uší
- zadržování dechu

## STABILIZACE KLOUBŮ A POSÍLENÍ SVALŮ DOLNÍCH KONČETIN – náročnější cvik

Cvik slouží jako prevence, pokud jsou potíže stabilizované - chceme posílit břicho, abychom odlehčili záďům (necvičíme v akutním stavu).

- posílení svalů ramen, trupu a pánve
- zpevnění břišní stěny a hlubokých břišních svalů

	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Najděte si vhodné místo s hladkým povrchem jako je například plovoucí podlaha apod.</li><li>- Postavte se jednou nohou na BOSU (lehčí varianta: na modrou měkkou stranu, těžší varianta: na rovnou černou stranu).</li><li>- Druhou nohu nechte na zemi na podložce Flowin (můžete použít i ručník).</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Váha nohy na BOSU by měla být rozprostřena rovnoměrně na palec, malík a patu.</li><li>- Mírně pokrčené koleno vytočte lehce ven.</li><li>- Druhou nohou pomocí Flowinu či ručníku sklouzněte dozadu do výpadu s odlepenou patou od země a lehce pokrčeným kolenem.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pomalu a plynule se vraťte zpět do výchozí pozice ve vzpřímeném stoji a opakujte také na druhou stranu.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- cvik by neměl být prováděn švihem, ale pomalu tahem
- osa přední nohy mezi kolenem-hlezenním kloubem by měla zůstat v rovině
- koleno by nemělo jít před špičku

## VÝSKOK NA BOSU SNOŽMO – náročnější cvik

- zlepšení balance
- stabilizace kolenních kloubů
- zpevnění svalů dolních končetin a pánve
- tvarování stehen a boků



### Výchozí poloha

- Správný stoj na rovné podložce - nohy jsou od sebe na šíři pánve, kolena mírně pokrčená, středy kolen míří nad střed nohy (zkontrolujte pohledem shora), nohy se opírají celou ploskou o zem, záda máte napřimená.
- Aktivujte svaly nohy jako při cviku “malá noha”.
- Zpevněte své “core centrum” - spodní břicho, nádech do spodních zadních žebere, zpevněte celý trup.



### Fáze 1

- Z tohoto postoje přejděte do mírného podřepu tak, aby se koleno nedostalo před úroveň špičky nohy, záda zůstanou napřimená, hlava v prodloužení páteře.
- Ruce jsou předpaženy dopředu v rovině s rameny.
- Brada je držena u krku.
- Z této pozice vyskočte snožmo na Bosu, aniž byste změnili pozici těla, jako při výchozím postavení seskočte nazpět.

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- kolena směřující dovnitř k sobě (šilhající česky)
- shrbená záda
- kolena příliš vpředu před úrovní špičky nohy
- při výskoku či seskoku dojde k uvolnění trupu či jiným souhybům těla

## HOLUBIČKA – náročnější cvik

- posílení hlubokého stabilizačního svalstva páteře a trupu
- zlepšení rovnováhy a koordinace
- stabilizace kloubů dolních končetin



### Výchozí poloha

- Postavte se na BOSU (lehčí varianta: na modrou měkkou stranu, těžší varianta: na rovnou černou stranu).
- Nohy mějte na šíři pánve.
- Středně pokrčte kolena.
- Nadechněte se do spodního břicha, bočních žebér a dolní části zad.
- S výdechem udržte aktivní břišní stěnu.
- Napřimte páteř.
- Držte bradu blízko u krku.
- Vytáhněte hlavu vzhůru.
- Prodlužte kostrč.



### Fáze 1

- Udržte vzpřímenou pozici, pomalu se předklánějte a pokládejte hrudníkem směrem k zemi při tom začněte zvedat jednu nohu vzhůru dozadu a do dálky do zanožení.
- Snažte se udržet trup a zanoženou a nataženou nohu v jedné rovině.
- Obě nohy mějte propnuté.



### Fáze 2

- Pomalu a plynule se vraťte zpět do výchozí pozice ve vzpřímeném stoji a opakujte také na druhou stranu.

## NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- prohnutí pánve
- vytáčení kolene stejnou dolní končetinou dovnitř
- vytáčení pánve do stran a ke stropu za nataženou zvednutou dolní končetinou

## ZANOŽOVÁNÍ NA VŠECH 4 – náročnější cvik

- posílení svalů ramen a trupu, hýžďových svalů, svalů kyčelních kloubů a pánve
- zpevnění břišní stěny a hlubokých břišních svalů
- zlepšení stability trupu



### Výchozí poloha

- Klekněte si na BOSU na všechny 4.
- Kolena dejte na šíři pánve a dlaně na šíři ramen.
- Bradu držte u krku.
- Napřimte páteř.
- Zpevněte břišní stěnu.



### Fáze 1

- S nádechem do spodního břicha, bočních žebber a zad zanožte jednu dolní končetinu dozadu (nemusí být vysoko - důležité je neprohnout se v bederní páteři).
- Pravidelně dýchejte do spodního břicha .
- V pozici chvíli vydržte.



### Fáze 2

- Vraťte zpět do výchozí pozice a opakujte to samé na druhou stranu.

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- shrbená/prohnutá záda
- vystrčená brada
- záklon hlavy
- vytočená pánev ke stropu
- zvednutá ramena u uší
- zadržování dechu
- souhyb pánve - uhnutí do strany
- prohnutí v bederní páteři
- hýbání pánví a trupem

## BOČNÍ MOST – náročnější cvik

- posílení svalů ramen a trupu
- zpevnění břišní stěny a hlubokých břišních svalů

	<p><i>Výchozí poloha</i> - Lehněte si na bok a předloktím se opřete o BOSU.</p>
	<p><i>Fáze 1</i> - Zapřete se chodidly o zem. - Bradu držte u krku. - Napřimte páteř. - Zpevněte břišní stěnu. - S nádechem do spodního břicha, bočních žeber a zad se opřete o hrany nohou a o předloktí a zvedněte pánev, narovnejte páteř a nohy do roviny. - Pravidelně dýchejte do spodního břicha. - Chvilí vydržte.</p>
	<p><i>Fáze 2</i> - Vraťte se do výchozí pozice a celý cvik opakujte několikrát na každou stranu.</p>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- shrbená/prohnutá záda
- vystrčená brada
- pánev nízko nad zemí - prohnutá páteř
- zvednutá ramena u uší
- zadržování dechu