

MANUÁL BOSU® BALANCE TRAINER



Překlad, úprava z originálu
BOSU® BALANCE TRAINER – OWNER'S MANUAL

Mgr. Daniel Müller

ÚVODNÍ SLOVO

Gratulujeme k pořízení BOSU® BALANCE TRAINER!

Nákupem tohoto fitness vybavení jste udělali první krok vedoucí ke zlepšení své celkové kondici, stejně jako rovnováhy, koordinaci a držení svého těla.

BOSU® BALANCE TRAINER Vám poskytuje rychlé a zábavné cvičení, které lehce zapadne i do rušného životního stylu.

BOSU® BALANCE TRAINER, program byl navržen jak k trénování kardiovaskulárního (aerobního) fitness, tak posilování svalů (obzvláště břišních a zádočných) dále k získání vytrvalosti a flexibility.

Současně s tím, jak se stáváte silnější a více fit, se bude zlepšovat vaše rovnováha, koordinace a uvědomění vlastního těla. Což znamená, že budete vypadat lépe, cítit se lépe jak při sportech a fitness tréninku, tak při denních aktivitách.

BOSU® BALANCE TRAINER je bezpečný a jednoduchý k používání, bez ohledu na vaši současnou fitness úroveň. Byl navržen tak, že můžete začít s jednoduchými cviky a postupně, jak se bude vaše fitness úroveň zvyšovat, pokračovat složitějšími cviky. Ať jste začátečník nebo zkušený sportovec, BOSU® BALANCE TRAINER je navržen dostatečně všestranně a nabízí cvičení, které není jen efektivní, ale i zábavné.

Věnujte pár minut přečtení tohoto manuálu. Dočtete se pár bezpečnostních rad, jak správně provádět BOSU® cvičení a jak zahrnout BOSU® BALANCE TRAINER do celkového fitness programu.

Pro kratší, 8-10minut BOSU® cvičení, se držte programu z tohoto manuálu. Pro delší cvičení, s hudbou a odbornými instrukcemi, následujte jeden, dva nebo všechny tři 10-minutové bloky cvičení z Total Body Workout videa. (v balíčku pro HOME EDITION)

Pokud během průběhu používání vašeho BOSU® BALANCE TRAINER narazíte na nějaké otázky, týkající se programu, kontaktujte prosím zákaznický servis na telefonním čísle nebo web adrese zmíněné níže. Jako vždy máte naše osobní ujištění, že máme **zájem na vaší** úplné spokojenosti. Vždyť váš úspěch je také náš úspěch!

Mgr. Daniel Müller, master trainer BOSU®

VZKAZ OD TVŮRCE

BOSU® BALANCE TRAINER vznikl ze zápalu zlepšit mou rovnováhu. Jelikož jsem se celý svůj život věnoval vrcholovému sportu, uvědomil jsem si, že rovnováha je základ na kterém jsou stavěny všechny další výkony.

Rovnováha je ve skutečnosti základ všeho pohybu. Je to elementární a základní a tak opravdové! Také jsem zjistil, že dosažení lepší fyziologické rovnováhy může fungovat jako katalyzátor směrem od změny vašeho smyslu rovnováhy až ke stavu mysli. Jednoduše jakmile se poprvé postavíte na BOSU® BALANCE TRAINER, porozumíte o čem mluvím.

BOSU® BALANCE TRAINER nabízí novou cestu ke cvičení, které je funkční, dynamické opravu prospěšné. Jelikož náš čas je vzácný, tak nakonec bychom měli pokračovat se zaujetím jen pro věci, které přinášejí do našeho života hodnoty.

BOSU® BALANCE TRAINER byl můj nápad a představa, jak soustavně vyzývat sám sebe bez zbytečného riskování. BOSU® BALANCE TRAINER jelikož je bezpečný umožňuje doslova každému bez ohledu na úroveň dovedností se efektivně soustředit a trénovat rovnováhu.

Balance trénink zlepšuje kvalitu mého života v mnoha směrech. Pohybují se s větší elegancí než dříve a BOSU® BALANCE TRAINER pomohl k vypracování mých břišních svalů jako žádné jiné zařízení, které jsem předtím používal.

Jsem více pohyblivý, atletický a sebejistý než dříve a je to následek používání BOSU® BALANCE TRAINER. Jednoduše se díky BOSU® BALANCE TRAINER cítím lépe. Jediná věc, která je jistá v životě je změna. Nic není statické, na atletickém poli, ve škole, doma, v kanceláři, vaše schopnost improvizovat a přizpůsobovat se neustále se měnícím okolnostem má ohromný vliv na míru osobního naplnění. Stání na BOSU® BALANCE TRAINER vám dá pocítit co je to skutečné cvičení.

Začněte cvičit a budete o krok blíže k opravdovému životu a o tom to je!

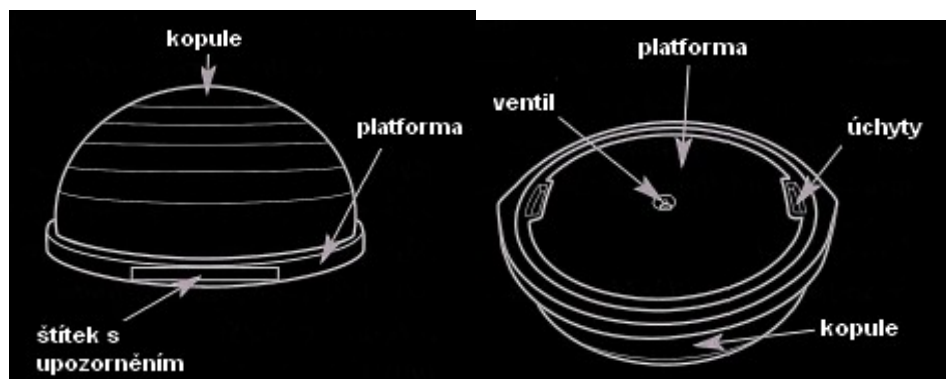
David Weck
vynálezce BOSU® BALANCE TRAINER

SPECIFIKACE A DÍLY

BOSU je zkratka pro „both sides up“.

BOSU® BALANCE TRAINER může být používán plošinou buď nahoru nebo dolů pro spoustu balančních cvičení.

Pevná plošina má 63,5cm v průměru a kopule by se měla nafukovat, dokud není pevná. Dvě zahluobená držadla na spodních bočních stranách plošiny umožňují jednodušší otáčení a přenášení. Tento fitness výrobek má svůj původ v medicínském odvětví, stejně jako funkčním a specifickým tréninku.



PÉČE A SKLADOVÁNÍ

BOSU® BALANCE TRAINER byl navržen tak, aby vyžadoval minimální požadavky na údržbu. Doporučujeme dělat následující:

Udržujte BOSU® BALANCE TRAINER čistý, otírejte pot, prach a další zbytky po každém použití s ručníkem. Voda a slabé mýdlo mohou být taktéž použity k čištění jak platformy, tak kopule.

Ukládejte BOSU® BALANCE TRAINER po použití na místo tomu určené. BOSU® BALANCE TRAINER je lehký a praktický k skladování, jak nafouknutý, tak vyfouknutý.

NESKLADUJTE BOSU NA PŘÍMÉM SLUNEČNÍM SVĚTLE (ANI VENKU, ANI BLÍZKO OKNA) NEBO BLÍZKO TEPELNÝCH ZDROJŮ. Přímé sluneční světlo nebo přílišné horko (jako vysoké teploty, které mohou nastat v kufu automobilu) mohou způsobit nafouknuté kupoli deformaci. Přestože by se mohl dále používat, deformace může způsobit změny originálních balančních vlastností kopule.

Vyhýbejte se kontaktu BOSU® BALANCE TRAINER s ostrými nebo drsnými předměty, které mohou způsobit propíchnutí vinylového povrchu. Vždy zkontrolujte podrážky bot před začátkem cvičení s BOSU® BALANCE TRAINER.

Pro vyfouknutí BOSU® BALANCE TRAINER ke skladování musíte pevně vytáhnout ventil.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ TIPY

VAROVÁNÍ – Vy i ostatní se můžete vážně zranit, pokud nebudete dodržovat varování z tohoto uživatelského manuálu a videa.

PŘED ZAČÁTKEM TOHOTO NEBO JAKÉHOKOLIV JINÉHO CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORADTE S LÉKAŘEM. Váš lékař vám může zjistit zdravotní omezení, která mohou způsobit zdravotní rizika. Určitá cvičení, programy nebo druhy náčiní nemusí být vhodné pro všechny osoby, zvláště pak věkově nad 35 let nebo mající již existující zdravotní nebo ortopedické omezení, nebo poruchy rovnováhy.

BOSU® BALANCE TRAINER NENÍ HRAČKA - Děti musí být dozorovány dospělým znalým správného použití tohoto náčiní.

ZAČNĚTE POMALU A POKRAČUJTE ROZUMNĚ.

Postupujte rychlostí, která je vám pohodlná. BOSU® cvičení jsou navržena tak, že můžete začít s jednoduššími variacemi každého cviku a pokračovat k více složitým.

NEPŘECEŇUJTE SE.

Okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte lékaře, jakmile se u vás objeví bolesti na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost nebo pokud cítíte mdloby či závratě.

DODRŽUJTE NÁVODY NA CVIČENÍ UVEDENÉ V MANUÁLU PŘÍPADNĚ DOPROVÁZEJÍCÍM VIDEOU.

Správné cvičební techniky vám pomohou ke kýmým výsledkům a k bezpečnému cvičení.

NEPOUŽÍVEJTE BOSU® BALANCE TRAINER dokud kompletně nepřečtete tento manuál.

UJISTĚTE SE, ŽE BĚHEM CVIČENÍ S BOSU® BALANCE TRAINER MÁTE KOLEM SEBE DOSTATEČNÝ PROSTOR.

Měli byste mít dostatek prostoru při ležení na kopuli na zádech, břiše nebo na boku a měli byste být schopni sestupovat z BOSU® BALANCE TRAINER bezpe ně ve všech směrech. UJISTĚTE SE, že v případě ztráty rovnováhy a pádu se neuhodíte o žádné blízké předměty.

SNÍŽIT RIZIKO ÚRAZU vám pomůže použití podložky na tvrdém povrchu.

POKUD CÍTÍTE, ŽE ZTRÁCÍTE ROVNOVÁHU KDYKOLIV STOJÍTE NA KUPOLI, PROSTĚ SESTUPE BEZPEČNĚ NA PODLAHU.

OTÍREJTE POT Z VINYLOVÉHO POVRCHU KOPULE BĚHEM CVIČENÍ.

Použijte ručník k otření potu z povrchu kopule, kdykoliv je to potřeba. Suchý BOSU® BALANCE TRAINER poskytuje bezpečné prostředí k bezpečnému a efektivnímu cvičení.

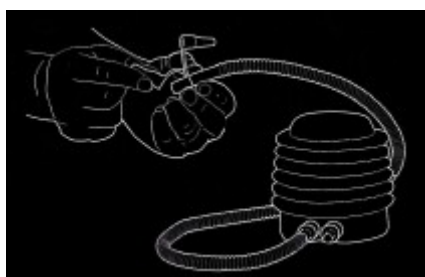
POUŽÍVEJTE VHODNOU OBUV PŘÍ CVIČENÍ S BOSU® BALANCE TRAINER.

Doporučujeme nosit sportovní obuv během cvičení na BOSU® BALANCE TRAINER. Některé druhy cvičení je vhodné provádět naboso. Nikdy necvičte v ponožkách, punčocháčích, apod.

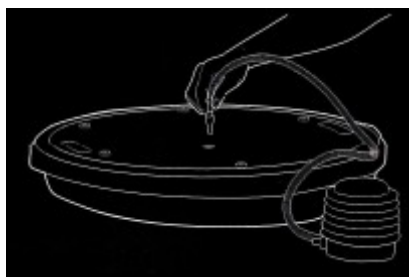
ZAČÍNÁME S BOSU® BALANCE TRAINER

1. Najděte pumpu, která se přidává k balení a vyjměte jí z obalu.
2. Upevněte modrý konec vzduchové hadice na modrý ventil pumpy a poté nasadte bílou hubici na druhý konec hadice.

Napumpujte BOSU® BALANCE TRAINER, ujistěte se, že vše je pořádně upevněno.



3. Položte BOSU® BALANCE TRAINER na podlahu plošinou vzhůru.



4. Vložte vzduchovou hubici do vestavěného ventilu a nafoukněte do výšky přibližně 22 centimetrů (ne více než 25).



5. Když máte Bosu nafouknutý do požadované výšky, pevně zastrčte uzávěr do ventilu.

POSTAVENÍ BOSU® BALANCE TRAINER

Ujistěte se, že BOSU® BALANCE TRAINER je usazen na neklouzavém povrchu s odpovídajícím volným prostorem kolem. Pokud cvičíte na podlaze nebo jiném tvrdém povrchu, můžete použít podložku nebo ručník

jako vycpávku při cvicích prováděných na ruku nebo kolenu. Pokud cvičíte na kobercovém povrchu, neměli byste potřebovat žádnou dodatečnou vycpávku.

PŘÍZPUSOBENÍ SE BOSU POVRCHU

Před začátkem cvičení na BOSU® BALANCE TRAINER je důležité, abyste se cítili pohodlně při nastupování a sestupování z dynamického povrchu kopule ve všech směrech.

Trénujte pomalu nastupování na kupoli, poté sestupujte dopředu na podlahu. Zopakujte několikrát a vyměňte nohy (obrázek 1. a 2.)

Pokud si jste jistí při nastupování a sestupování směrem dopředu, vyzkoušejte nastupování a sestupování do stran. Nakonec nastupujte a sestupujte směrem dozadu.

POKUD CÍTÍTE, ŽE ZTRÁCÍTE ROVNOVÁHU KDYKOLIV STOJÍTE NA KUPOLI, PROSTĚ SESTUPTĚ BEZPEČNĚ NA PODLAHU.

NÁCVIK „STŘEDOVÉ“ POZICE

Pokud si jste jistí při nastupování a sestupování z BOSU® BALANCE TRAINER ve všech směrech, nyní můžete začít s tréninkem „středové“ pozice. Vystupte si na kupoli s nohama rozkročenýma na šířku kyčlí. Dejte si ruce v bok pro podpoření rovnováhy.

Zkuste udržovat postoj s mírně pokrčenými (ne propnutými) koleny, nohy co nejstabilnější. Když stojíte na BOSU® BALANCE TRAINER, ucítíte vaše hluboké svaly (zádové a břišní) pracující na udržení rovnováhy. Svaly vašich chodidel a lýtek také intenzivně pracují. Relaxujte a nechte své tělo najít „cestu nejmenšího odporu“.

Přijďte na to, že není možné stát na BOSU® BALANCE TRAINER úplně v klidu! To je naprosto přirozené a jak se vaše rovnováha a koordinace bude zlepšovat, vaše tělo bude lépe schopné udržet rovnováhu.

Jako větší výzvu otáčejte hlavu ze strany na stranu, kývejte hlavou ze strany na stranu nebo zkuste na pár sekund zavřít oči.

Tyto variace jsou velmi náročné a může to vyžadovat trpělivost než se vám to bude bez problémů dařit.

VŠEOBECNÝ NÁVOD KE CVIČENÍ

Pokud právě začínáte cvičební program s vaším BOSU® BALANCE TRAINER, vyberte si pro vás optimální čas, kdy se cítíte čerství, kdy nebudete rušeni a budete přibližně 2 hodiny po jídle.

Trénujte každý cvik dokud vám není naprosto jasná správná technika. Pokud cvičíte podle videa, začněte s jednoduššími variacemi každého cviku a pokud se cítíte připraveni, pokračujte s náročnějšími variacemi.

Použitím svalové únavy a přesné techniky jako návodu, zvyšujte počet opakování do množství, které jste schopni dokončit pohodlně a správně. Je mnohem důležitější provádět cviky správně, než potřeba dosáhnout navrhovaný počet opakování.

Začněte cvičit dvakrát týdně váš BOSU® Balance program. Pokud byste chtěli přidat cvičení, postupně zvyšujte na každý den v týdnu. Je důležité mít jeden den volna mezi náročnými cvičeními.

UDRŽENÍ MOTIVACE

Zapamatování těchto jednoduchých tipů vám pomůže si udržet motivaci a vysoký zájem o cvičení:

- Stanovte si cíle, které jsou výzvou, ale realistické. Velké cíle raději rozdělte na menší a lépe měřitelné. Například, cílem pro váš první týden může být přizpůsobení a dokončení zahřívací části,

ukazované na videu, dvakrát až třikrát. Druhý týden můžete pokračovat od zahřívacího cvičení k Segmentu 1. Týden za týdnem se budete postupně zlepšovat až budete schopni dokončit celé půlhodinové cvičení předváděné na videu.

- Zapisujte si své pokroky do tabulky. To vám pomůže sledovat denní a týdenní pokroky.
- Oslavujte své úspěchy – dokonce i ty malé! Pokud se vám podaří splnit své cíle každý týden, odměňte se něčím zdravým.
- Přijměte neúspěchy na své cestě. Pokud nedodržíte harmonogram a nedosáhnete cíle, který jste si stanovili, tak se nestresujte a dejte se zpět na správnou cestu. Zrevidujte svůj plán a ujistěte se, že vaše plány jsou realistické a upravte ho, pokud budete cítit, že je to nutné.

CVIČENÍ S BOSU® BALANCE TRAINER

Každá část tohoto cvičení spojuje rovnováhu a stabilizaci s cvičeními podnětnými pro váš kardiovaskulární systém, svalovou sílu, výdrž a flexibilitu. Pro efektivní program 8 až 10 minutové BOSU® Total Body Workout, proveďte každé cvičení v navrhovaném počtu opakování.

Pokud právě začínáte, měli byste se postupně vypracovat k požadovanému počtu opakování. Pro delší cvičení s hudbou a odbornými instrukcemi, následujte jedno, dvě nebo všechna tři 10-minutová cvičení na videu, které je dodávané společně s vaším BOSU® BALANCE TRAINER v HOME EDITION.

SQUAT S ROTACÍ A VÝSKOKEM

POČET OPAKOVÁNÍ: 20 na každou stranu

CÍL: zatížení kardiovaskulárního systému spolu s činností dynamické rovnováhy a stability středu těla

VARIANTY: začátečník – celou sekvenci tří po sobě jdoucích cviků bez výskoku (jen zatlačení do kopule s pokrčenými dolními končetinami v kolenou)

expert – celou sekvenci spolu s výskokem

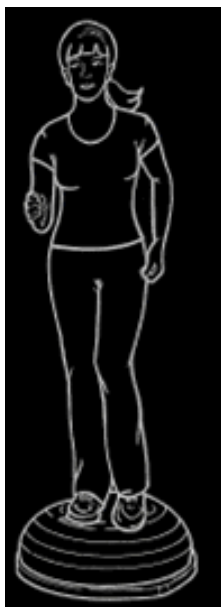


DOSKOK S VYDRŽÍ A TLAKEM

POČET OPAKOVÁNÍ: 20 s 30 sekundovým zatlačením do kopule pro každou dolní končetinu

CÍL: zatížení kardiovaskulárního systém spolu s činností dynamické rovnováhy a stability středu těla

VARIANTY: začátečník / expert – s unožením



UNOŽENÍ DOLNÍ KONČETINY S ROTACÍ TRUPU

POČET OPAKOVÁNÍ: 10 – 60 vteřin výdrž na každou stranu

CÍL: zlepšení stability těla, svalové vytrvalosti dolní oblasti zad spolu s břišními svaly a svaly středu těla

VARIANTY: začátečník / expert – rotace trupu



LOŽKA NA KOPULI S ROTACÍ

POČET OPAKOVÁNÍ: 12 – 20 na každou stranu

CÍL: posílení dolní oblasti zad spolu s břišními svaly vedoucí ke stabilitě v balanční pozici

VARIANTY: začátečník – udržení v pozici 10 až 30 vteřin
pokročilý – rotace trupu spolu s dolní končetinou na zemi
expert – rotace trupu proti dolním končetinám



KLIKY S OBRACENOU PLATFORMOU

POČET OPAKOVÁNÍ: 12 – 15

CÍL: posílení horní části těla spolu se stabilizací středu těla

VARIANTY: začátečník / pokročilý – s náklonem bosu do strany



CRIS CROS NA KOPULI

POČET OPAKOVÁNÍ: 12 - 20

CÍL: posílení svalů břicha se stabilizací středu těla

VARIANTY: začátečník – rotace těla proti kolenu
pokročilí – s zvednutými dolními končetinami
expert – výdrž v konečné pozici po dobu 10 až 30 vteřin na každou ze stran



SIDE BEND NA KOPULI

POČET OPAKOVÁNÍ: 12 - 20

CÍL: posílení svalů břicha, dolní oblasti zad a stabilizace středu

VARIANTY: začátečník – úklon z dolní části směrem vzhůru
expert – výdrž v konečné pozici po dobu 10 až 30 vteřin na každou ze stran



PLAVÁNÍ V POZICI KOČKA NA KOPULI

POČET OPAKOVÁNÍ: 6 – 10 na každou stranu

CÍL: posílení dolní oblasti zad spolu s horní částí těla a stabilizace středu

VARIANTY: začátečník – úklon k z dolní části směrem vzhůru

expert – s výdechem zabalíme tělo do klubíčka



PLAVÁNÍ NA KOPULI

POČET OPAKOVÁNÍ: 6 – 10 na každou stranu + výdrž v konečné pozici po dobu 10 až 30 vteřin na každou ze stran

CÍL: posílení dolní oblasti zad spolu s horní částí těla a stabilizace středu a zlepšení rovnováhy

VARIANTY: začátečník – střídání pravé (levé) nohy spolu s levou (pravou) paží

expert – pro zlepšení koordinaci těla se dotkněte pravou (levou) nohou prstů levé (pravé) paže

