

NÁVOD NA BALANČNÍ PODLOŽKU

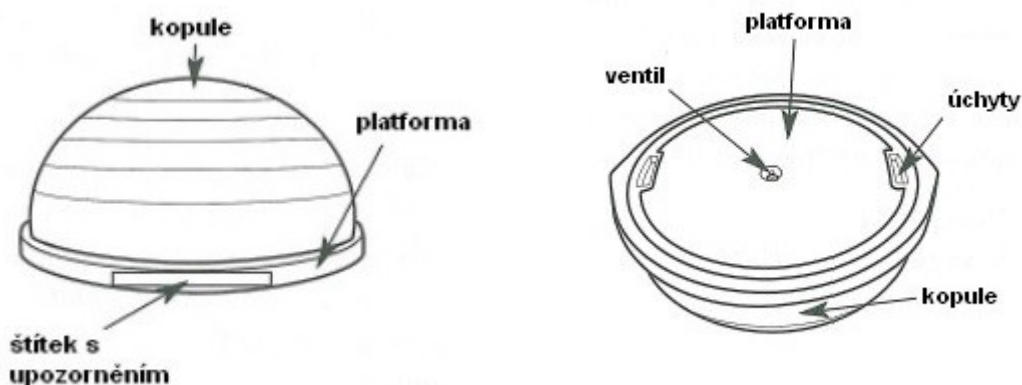
Nákupem tohoto fitness vybavení jste udělali první krok vedoucí ke zlepšení své celkové kondici, stejně jako rovnováhy, koordinaci a držení svého těla.

- Balanční podložka Vám poskytuje **rychlé a zábavné cvičení**, které lehce zapadne i do rušného životního stylu.
- Podložka byla navržena jak k trénování **kardiovaskulárního (aerobního) fitness, tak posilování svalů (obzvláště břišních a zádových)** 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.
- Podložka je bezpečná a jednoduchá k používání, bez ohledu na vaši současnou fitness úroveň. Byla navržena tak, že můžete začít s jednoduchými cviky a postupně, jak se bude vaše fitness úroveň zvyšovat, pokračovat složitějšími cviky.
- Věnujte pár minut přečtení tohoto manuálu. Dočtete se pár bezpečnostních rad, jak správně provádět základní cvičení.

SPECIFIKACE PODLOŽKY

Balanční podložka má tu jedinečnou možnost cvičení v rámci obou stran, může být používána plošinou buď nahoru nebo dolů pro spoustu balančních cvičení.

Základem je pevná plošina a kopule by se měla nafukovat, dokud není pevná.



PÉČE A SKLADOVÁNÍ

Balanční podložka byla navržena tak, aby vyžadovala minimální požadavky na údržbu.

Doporučujeme dělat následující:

- Udržujte podložku čistou, otírejte pot, prach a další zbytky po každém použití
- Voda a slabé mýdlo mohou být taktéž použity k čištění jak platformy, tak kopule.
- **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 kufru automobilu) mohou způsobit nafouknuté kupoli deformaci.
- Vyhýbejte se kontaktu podložky s ostrými nebo drsnými předměty, které mohou způsobit propíchnutí vinylového povrchu. Vždy zkontrolujte podrážky bot před začátkem cvičení .

NAFOUKNUTÍ PODLOŽKY

- Najděte pumpu, která se přidává k balení a vyjměte jí z obalu.
- Upevněte modrý konec vzduchové hadice na modrý ventil pumpy a poté nasadte bílou hubici na druhý konec hadice.
- Položte podložku na podlahu.
- Vložte vzduchovou hubici do vestavěného ventilu a nafoukněte do požadované výšky
- Když máte Bosu nafouknutý do požadované výšky, pevně zastrčte uzávěr do ventilu.

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.

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

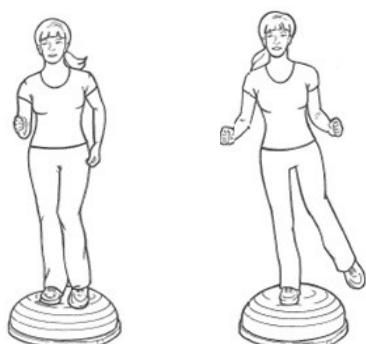


DOSKOK S VYDRŽÍ A TLAKEM

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

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

VARIANTY: začátečník / expert – s unožením

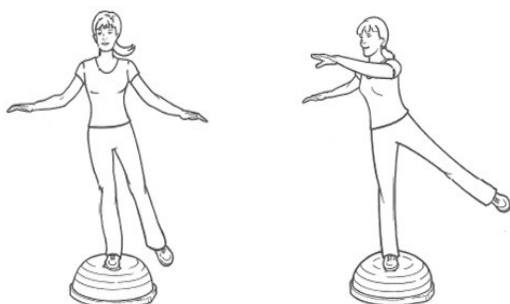


UNOŽENÍ DOLNÍ KONČETINY S ROTACÍ TRUPU

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

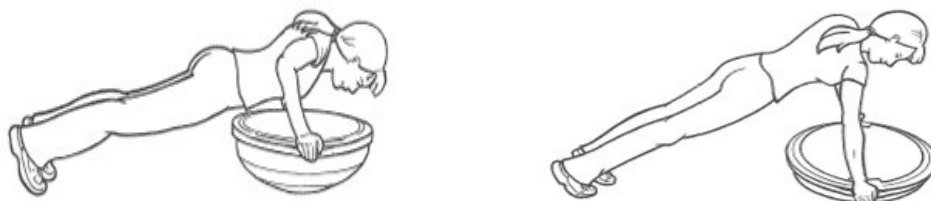


KLIKY S OBRACENOU PLATFORMOU

POČET OPAKOVÁNÍ: 12 – 15

CÍL: posílení horní části těla spolu se stabilizací středu těla

VARIANTY: začátečník / pokročilí – 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

