

BOSU trening za čvrsto i utegnuto tijelo

Polulopta vas stalno pokušava izbaciti iz ravnoteže i na taj način prisiljava da probudite i one uspavanije mišiće koji se kroz klasičan trening teško bude. Ne samo da će se utegnuti guza i bedra, nego će i napaćena kralježnica konačno doći na svoje

Moje dame, današnjim načinom života sagorijevate 700 kalorija manje nego naše majke i bake. Možemo to prikazati kao jedan obrok koji, doduše, ne propuštate. Žalostno je što bi svi htjeli smršaviti brzo, ležeći na trosjedu nakon posla, jedući sve i svašta i usput gutajući čarobne pilule. Unatoč obećavajućim reklamama, takva pilula ne postoji. Borba protiv invazije masnih naslaga na tijelu ipak traži više aktivnosti.

Ukoliko niste fanatik želje za vitkim izgledom, možda će vas ove činjenice nagovoriti da se pokrenete i prepustite svoje tijelo rukama stručnjaka. Zna li da je 8 od 10 dijabetičara pretilo? Pretili ljudi pate od apneje (prekid disanja u snu), poremećaja metabolizma, neplodnosti, ortopedskih problema, bolnih promjena na zglobovima, žučnih kamenaca, podložniji su nastanku raka. Ne trebate biti spremni za modnu pistu, ali budite vitalni, mladenački i zdravi kako bi uživali u svakom novom danu ili bezbrižnom ljetu.

Tako zabavna, tako efikasna

Kao svestrani kineziolog, istraživač i osobni trener, već 15 godina isprobavam optimalne i najbrže načine kako tijelo dovesti u top formu. Prije godinu dana pod ruke, ali i noge, dospio mi je vrlo zanimljiv rekvizit - BOSU lopta. BOSU je kratica punog naziva „both sides up“ ili „obje strane gore“, što omogućuje izvođenje vježbi i s ravne strane, i sa strane polulopte. Ovaj unikatni rekvizit za vježbanje prvi je inovirao David Weck 2000. godine za razvoj ravnoteže, stabilizaciju trupa i propriocepcije (sustava živčanih stanica u zglobovima, mišićima i tetivama). Njegova primjena ipak može biti puno šira.

Skeptična prema svemu što se pojavi kao hit koji odjednom koriste poznati „celebi“, polako sam počela eksperimentirati s vježbama iz sustava Body Balance na BOSU lopti.

Prvo sam je počela primjenjivati s klijentima u funkcionalno rehabilitacijskoj fazi, kod specifičnih vježbi iz sustava Body Balance, i to u različitim pozicijama prema BOSU lopti - stajaćoj, sjedećoj, ležećoj, klečećoj... Izvođenje izometričkih i izotoničkih vježbi predstavlja izazov za balans i snagu dubokih mišića odgovornih za pravilan antropološki stav. Svako odstupanje od antropološkog stava opterećuje kralježnicu, što uzrokuje bolove u donjem i gornjem dijelu leđa, te degenerativne promjene na samoj kralježnici.

Pokušavajući održavati ravnotežni položaj aktiviraju se proprioceptori (živčane stanice u zglobovima, mišićima i tetivama), što kasnije omogućuje optimalnu reakciju u urgentnim situacijama koje bi mogle uzrokovati ponovno ozljeđivanje. Osim snažnog utjecaja na proprioceptore primjena BOSU lopte omogućuje jačanje ligamenata i tetiva, povećava amplitude pokreta u zglobovima, unaprjeđuje ravnotežu te osviještenost tijela u prostoru.

Primjenjujući Bosu loptu kroz sustav vježbanja Body Balance dobivala sam brže rezultate u snazi mišića. Zašto? BOSU lopta stalno vas pokušava izbaciti iz ravnoteže i na taj način prisiljava da probudite i one uspavanije mišiće koji se kroz klasičan trening teško bude. Pokazalo se da ovakvim treningom uspijevamo pokrenuti puno veći postotak mišićnih vlakana, što rezultira bržim stvaranjem mišića. Opet oduševljenje.

Bicikl + BOSU = sjajan kondicijski trening

Moja je filozofija: uči i razvijaj se svakim danom sve više! Sve što sam naučila na Kineziološkom fakultetu, što me uvelo u svijet anatomije, fiziologije i biomehanike čovjeka stvorilo je odličnu osnovu za nadogradnju znanja, koju su mi omogućili upravo moji klijenti. Da nema njih i stalnih pitanja "Kako da smršavim?", tko zna bi li se ikad rodila potreba da BOSU loptu počnem kombinirati s biciklima. Tako je stvoren snažan, zabavan i djelotvoran kondicijski program koji, osim što pospješuje kondicijske sposobnosti, uvelike utječe na uklanjanje viška kilograma, točnije masti iz tijela. Intervalni kondicijski trening čine izmjenične faze vožnje bicikla i vježbanja na BOSU lopti.

Treningom u aerobnoj zoni, pri čemu je srčani puls 55-90% od maksimuma, koji sadrži terapijske vježbe joge, ali i vježbe ih drugih sportskih disciplina koje se izvode na BOSU lopti, kao što su trčanje, hodanje i skakanje, iskusit ćete progresivan i zabavan trening. Povećanje raspoloženja, velika potrošnja kalorija, čvršći mišići, veća izdržljivosti, snaga, bolja kardiorespiratorna funkcija - to je ono što dobivate kondicijskim treningom uz BOSU.

U lepezi kinezioloških programa, bilo da je riječ o funkcionalnoj rehabilitaciji,

oblikovanju tijela ili kondicijskom treningu, BOSU lopta čini vježbanje zanimljivijim i učinkovitijim. Živčano-mišićna fiziologija, koja pomaže definirati ljudsko kretanje, potvrđuje primjenu BOSU lopte kroz cijeli sustav tjelovježbe.

I za kraj moj savjet - vježbajte, dišite punim plućima i držite se kineske poslovice: "Večeru (kasnu) prepusti neprijatelju."

www.bodybalance.hr