

Znáte bosu a flowin?



Bosu aneb Hurá na míče

Bosu je originální balanční tréninkové zařízení, které - laicky řečeno - připomíná uříznutý gymnastický míč. Už pouhé stání na něm napovídá, že se jedná o vskutku vykutálenou záležitost. Na bosu (bosu balance trainer) se dá **protahovat, posilovat i provozovat aerobní cvičení** **Zapojíte při tom skutečně veškeré svalstvo a získáte na pružnosti i stabilitě.** O rovnováze vlastně celé tohle cvičení je! Jak uvádí oficiální internetové stránky, naše tělo v sobě má zabudovaný tzv. „circuit breaker“ systém, který slouží k vyhnutí se velkému poškození i vážnému úrazu. Propagátoři tohoto cvičení sází na to, že se na výše jmenovaném fyziologickém jevu dá pracovat - kdo disponuje lepší stabilitou, je výkonnější a hrozí mu menší riziko úrazu.

Kdo by si myslel, že se cvičí pouze na vypouklé straně míče, je na omylu. Používá se totiž i strana rovná - mnozí dokonce bosu využívají jako „medicimbal“ a posilují s ním. **Kromě nejrůznějšího poskakování z míče na podlahu se na něm provádí všeobecně známé cviky - kliky, dřepy, sedy-lehy nebo třeba „ladná“ holubička.** Pro komplexní posílení těla pak část cvičitelů sáhne ještě po činkách a posilovacích gumičkách.

Flowin posiluje i protahuje

Cvičení flowin pochází ze Švédska a má hodně společného s celosvětově známým pilates. Původně bylo vyvinuto pro profesionální sportovce - desetibojaře, později se stalo také oblíbenou pomůckou při rehabilitacích. Jedná se o plynulé posilovací a protahovací cvičení zaměřené na hluboké svalstvo a práci s

dechem. **Pro cvičení se využívá speciální velká deska, podložka na kolena a sada dvou menších destiček na nohy a ruce. Cvičení je vhodné nejenom k posílení svalů, ale také k získání správného držení těla.** Zatímco pohyb na speciální desce, respektive tření destiček, mnohé cviky zjednoduší a dodá jim na plynulosti, mnohé naopak ztíží, takže zapnete skutečně veškeré svalstvo.

Díky plynulosti pohybu šetríte své klouby a děláte cviky skutečně tak, jak je třeba. **Kromě poupravených kliků se dá na flowinu např. běhat i běžkovat, bruslit, ale také v klidu protahovat ztuhlé svalstvo v jógových pozicích či při pilates.** I tady máte na výběr, zda sáhnete po rychlejší či pomalejší variantě cvičení – oficiálně Flowin Dynamic (rychlejší, aerobní forma pracující na komplexním svalstvu) a Flowin core (pomalejší forma zaměřená na precizní provedení cviků). Vesměs se však obě varianty během jedné lekce prostrídají.

Osobní zkušenosti

U bosu mě nadchla myšlenka samotná – zapojila jsem celé tělo, sáhla jsem si na dno svých sil a vyřádila se. Nicméně jakékoliv pozitivum ze mě smetla trenérka, která hodinu vedla. Negativní přístup k nováčkům a navíc celkový postoj „Já jsem borec, kdo je víc“ – mě zcela odradila. Alespoň jsem se ujistila v tom, že na cvičení je důležitý i kladný vztah k předcvičujícím. Pokud vás tedy první hodina nakrkne, zkuste vyrazit k jinému lektorovi. U bosu se také zaměřte na lekce pro začátečníky. Už samotné stání a chůze na bosu jsou totiž dost náročné. A tak lekce plné skákání a složité choreografie nebudou ničím pro úplné neználky. Nadchne jistě mladší ročníky a jedince, kterým vyhovuje aerobic, step-aerobic, zumba a podobná cvičení.

Flowin mě oslovil zdánlivou jednoduchostí. Provádíte pohyby, které většina z nás zná z hodin tělesné výchovy i běžného života. Byť i tady je třeba několik hodin tréninku k tomu, abyste se se všemi těmi destičkami sžili. Kvůli tomu, že nohy/ruce musí být neustále pevně přiklopené na desce, jsou mnohé pohyby hodně složité. Zatínáte navíc svalstvo, o němž jste dosud ani nevěděli, že existuje. Neuvěřitelně veselá lektorka byla pak jen milou třešničkou na dortu a přinutila mě k tomu, že příště jdu znovu! Flowin se hodí i pro silnější postavy a jedince, kteří neoplývají zrovna pohybovým nadáním.

-drei-