

Выполнил

Сергин Данил ПОФК 6-20-3-0

BOSU – ЧТО ЭТО?

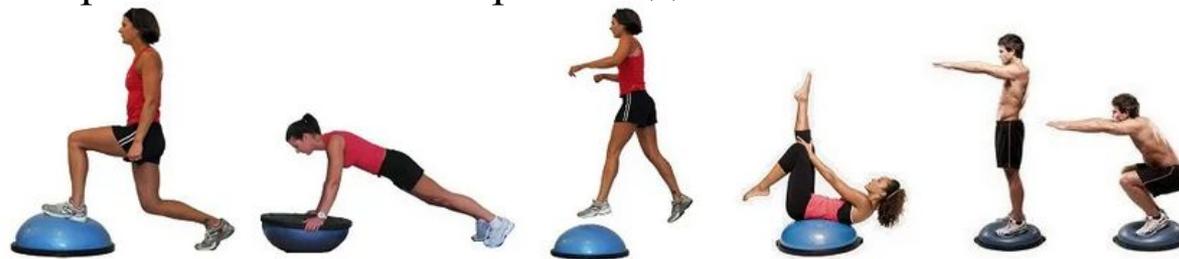
BOSU — сравнительно новый вид фитнеса (ведёт историю с 1999 года). Получил своё название от спортивного снаряда «BOSU balance trainer», формой напоминающего половину резинового мяча (полусферу). Своё название этот вид инвентаря получил от акронима «BOth Sides Up» — это означает «применение обеих сторон».

- ❖ Данный спортивный снаряд может использоваться с двух сторон: полусферой вверх или вниз. Упражнения выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно.
- ❖ Занятие на BOSU напоминает степ-аэробику — много схожих упражнений, однако сложная хореография на них отсутствует, поскольку, выполняя то или иное движение, приходится ещё и работать над сохранением равновесия.



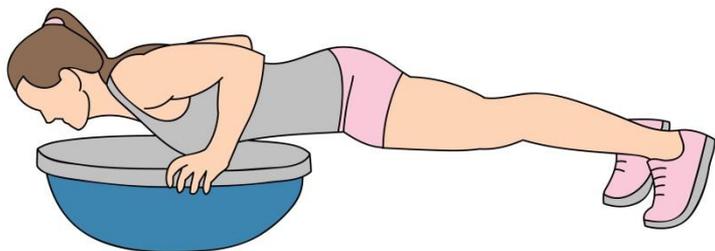
Рекомендации по использованию

- ✓ перед тренировкой обязательна разминка для разогрева (в качестве разминки можно использовать левый/правый подьёмы на снаряд);
- ✓ должны использоваться хорошие кроссовки — приветствуется обувь с жёсткой пяткой, нескользкой подошвой;
- ✓ поначалу нужно привыкнуть к тому, что полусфера неустойчивая (в идеале суметь постоять на поверхности, закрыв глаза);
- ✓ при сложном балансе можно сбавить напряжение, выпустив порцию воздуха);
- ✓ комплекс упражнений выбирается индивидуально;
- ✓ вначале выполняются аэробные упражнения, снаряд работает как ступень;
- ✓ скорость работы на снаряде нужно увеличивать планомерно, не сразу;
- ✓ при занятиях наполовину согните колени, установите ступни параллельно;
- ✓ необходимо беречь голеностопный сустав при выполнении элементов степ-аэробики;
- ✓ новичкам тренироваться не более 2 раз в неделю.



Примеры упражнений с BOSU:

Отжимания



1. Исходное положение - упор лёжа на перевернутую полусферу босу. Ладони по краям мяча.
2. Вдохните и опустите туловище к мячу. Туловище держим прямо.
3. На выдохе выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.

Группы мышц: Брюшной пресс, Брюшной пресс. Боковой отдел, Грудь, Плечо. Передняя поверхность, Спина, Спина. Нижняя часть, Трицепс.

Тип нагрузки: Силовая.

Приседания



1. Переверните полусферу босу и встаньте на него, немного согните ноги в коленях и разведите руки для равновесия.
2. Медленно согните ноги в коленях и сядьте на корточки.
3. Задержитесь на 10-15 секунд. Чтобы усложнить упражнение закройте глаза во время приседаний.

Группы мышц: Бедро. Внешняя поверхность, Стабилизаторы бедра, Ягодицы.

Тип нагрузки: Равновесие, Силовая

Примеры упражнений с BOSU:

Выпады назад



1. Встаньте двумя ногами на полусферу босу, положите руки на бёдра.
2. Правой стопой сделайте шаг назад, поставив носок на пол.
3. С выдохом оттолкнитесь передней опорной ногой и сделайте шаг обратно, удерживая равновесие. Поменяйте ногу.

Группы мышц: Бедро. Внутренняя поверхность, Бедро. Передняя поверхность, Сгибатели бедра, Стабилизаторы бедра, Ягодицы.

Тип нагрузки: Стретчинг.

Выпады в стороны



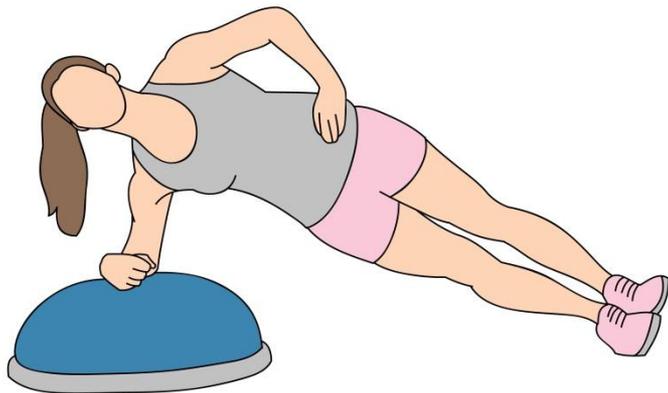
1. Встаньте двумя ногами на полусферу босу.
2. На вдох сделайте шаг левой ногой в сторону, поставив стопу на пол. В нижней точке выполните приседание, согнув ноги в коленях. Бедро опорной ноги параллельно полу.
3. Выдох – обратный шаг на босу.
4. Повторите движение на правую ногу.

Группы мышц: Бедро. Внутренняя поверхность, Бедро. Передняя поверхность, Сгибатели бедра, Стабилизаторы бедра, Ягодицы.

Тип нагрузки: Стретчинг.

Примеры упражнений с BOSU:

Боковая планка на локте

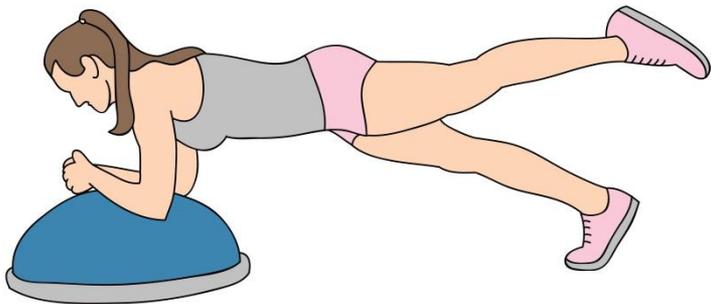


1. Встаньте в боковую планку с упором руки на полусферу босу в области локтя.
2. Задержитесь в таком положении на 60-90 секунд, после поменяйте сторону.

Группы мышц: Бедро. Внешняя поверхность, Брюшной пресс, Брюшной пресс. Боковой отдел, Вращающая манжета плеча, Плечо. Боковая поверхность, Плечо. Задняя поверхность, Плечо. Передняя поверхность, Спина, Спина. Верхняя часть, Спина. Нижняя часть, Спина. Средняя часть, Стабилизаторы бедра, Трапеция. Нижняя часть, Трапеция. Средняя часть.

Тип нагрузки: Равновесие, Силовая.

Односторонняя планка



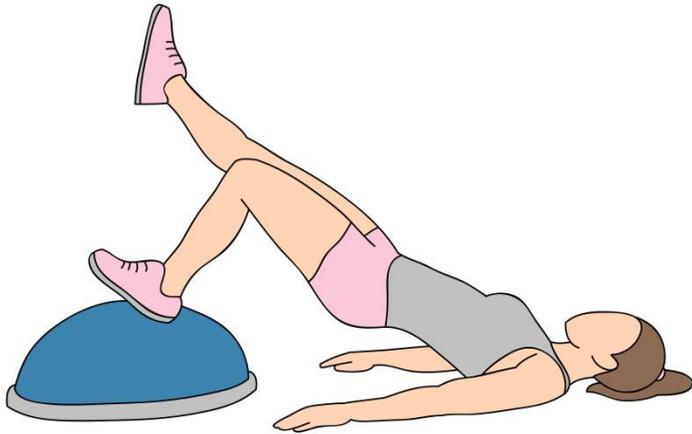
1. Положите предплечья поверх полусферы босу, ноги должны быть в положении планки.
2. Поднимите любую ногу над землей и удерживаете её. Корпус и ягодицы должны быть напряжёнными, это предотвратит провисание живота и бёдер.

Группы мышц: Бедро. Внешняя поверхность, Бедро. Задняя поверхность, Брюшной пресс, Плечо. Боковая поверхность, Плечо. Задняя поверхность, Плечо. Передняя поверхность, Спина, Спина. Верхняя часть, Спина. Нижняя часть, Спина. Средняя часть, Стабилизаторы бедра, Трапеция. Нижняя часть, Трапеция. Средняя часть.

Тип нагрузки: Равновесие, Силовая.

Примеры упражнений с BOSU:

Ягодичный мостик на одной ноге



1. Согните колено и твёрдо поставьте ногу на полусферу босу. Другая нога должна быть под углом 45 градусов на уровне бедра согнутой ноги.
2. Сожмите ягодицы и поднимите бёдра вверх.
3. Задержитесь на 2-3 секунды, а затем медленно опуститесь и поменяйте ноги.

Группы мышц: Бедро. Задняя поверхность, Спина, Спина. Нижняя часть, Стабилизаторы бедра, Ягодицы.

Тип нагрузки: Пилатес, Равновесие, Силовая.

Румынская тяга на одной ноге



1. Поставьте одну ногу на полусферу босу с небольшим загибом в колене.
2. Согните бёдра и вытяните свободную ногу позади себя для равновесия.
3. Опустите верхнюю часть тела, пока она не станет параллельна земле.
4. Медленно вернитесь в вертикальное положение, сохраняя равновесие.

Группы мышц: Бедро. Задняя поверхность, Бедро. Внешняя поверхность, Спина, Стабилизаторы бедра, Ягодицы, Икры.

Тип нагрузки: Пилатес, Равновесие.

Спасибо за Просмотр

