

Spektrum możliwości, jakie daje trening z systemem Bosu 3 D, jest ogromne. Przygotowałam przykładowe ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem tego sprzętu w treningu personalnym oraz w zajęciach grupowych w zależności od liczby osób trenujących, stopnia ich wytrenowania, a także specyfiki treningu.



**Małgorzata Perl**

Mgr wychowania fizycznego AWF Warszawa, specjalizacje: rekreacja ruchowa i fitness, korektywa i kompensacja, menedżer sportu. Współwłaścicielka Perta Wellness

„Modnego Miejsca” 2009 w kategorii Sport i Relaks. Współautorka programu „Aktywność w każdym wieku”. Terapeutka i szkoleniowiec refleksologii twarzy i głowy. Trener personalny osób z chorobami przewlekłymi (nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, cukrzyca). Szczęśliwa żona i mama trójki dzieci, finalistka plebiscytu magazynu „Shape” „Kobiety, które zmieniają świat”.



## BOSU 3 D System – kupić, poznać, pokochać

# Wszechstronny trening

### BOSU 3 D System – walory techniczne

BOSU 3 D System może stać się wstępem do treningu równoważnego dla początkujących i wyzwaniem dla zaawansowanych. Dzięki regulowanej poręczy oraz tubingom zwiększa się jego wszechstronność i różnorodność zastosowań. Stacja Bosu sprawia, że trening może być przyjemny i jednocześnie bardzo skuteczny. 3D System jest wyposażony w uchwyt – poręcz o regulowanej wysokości oraz dwa tubingi. Trening na BOSU 3 D umożliwi pracę nad propriocepcją, równowagą i siłą mięśniową. Połączenie niestabilnej powierzchni z regulowaną poręczą daje ćwiczącym komfort psychiczny, pozwala im (poprzez samodzielną asekurację) na dostosowanie ćwiczeń do własnych możliwości. BOSU 3 D doskonale nadaje się do ćwiczeń całego ciała, ponieważ amortyzująca siłę grawitacji kopuła odciąża stawy, a poręcz

zabezpiecza przed upadkiem, dając poczucie bezpieczeństwa.

### Wszechstronność zastosowań

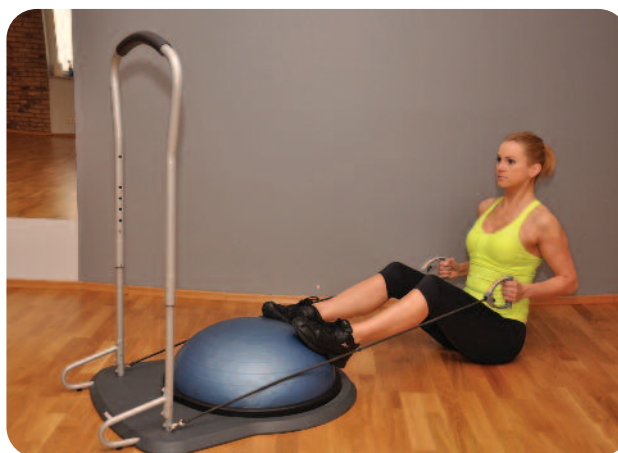
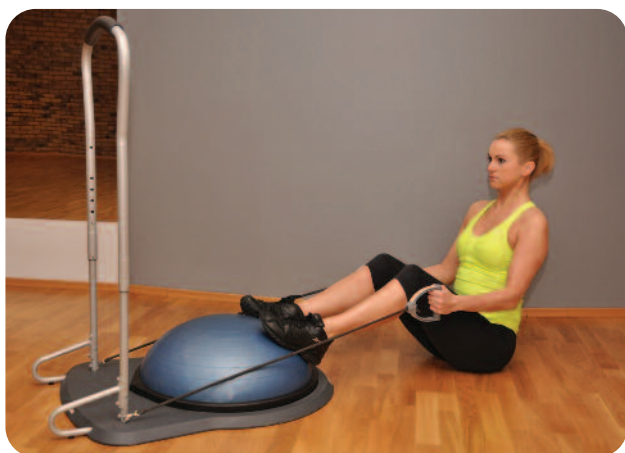
Trening z Bosu 3 D znakomicie sprawdza się u następujących grup docelowych:

- osób starszych, o ograniczonej sprawności ruchowej,
- pacjentów z problemami neurologicznymi (SM, ch. Parkinsona, rehabilitacja efektów udaru mózgu...),
- osób po urazach narządu ruchu (skręcenie lub niestabilność stawu skokowego, problemy z więzadłami stawu kolanowego, przeciążenia kręgosłupa...),
- kobiet w ciąży,
- w istniejących już formach wellness i fitness, np. pilates, joga, TBC, Shape...
- w połączeniu treningu na BOSU 3D z innymi przyborami: baloniki, hantle, flow tonic,
- w treningu wyczynowym siatkarki, koszykarzy, lekkoatletów...

- w treningu przygotowującym do sezonu narciarskiego,
- w treningu stacyjno-obwodowym zarówno w ćwiczeniach wzmacniających, jak i cardio,
- w systemie maszyn EASY LINE,
- w treningu kulturyistycznym.

BOSU 3D System jest idealnym rozwiązaniem w treningu z osobami, które chcą poprawić koordynację i wzmocnić mięśnie. Dzięki cechom takim, jak łatwość w obsłudze, bezpieczeństwo oraz komfort podczas ćwiczeń, BOSU 3D System zdobywa wielu zwolenników i zadowolonych klientów. Zapraszam na wspólny trening!

Małgorzata Perl  
www.perlasport.pl



### WIOSŁOWANIE

Ćwiczenie poprawia siłę i wytrzymałość mięśniową najszerzego mięśnia grzbietu, tylnej głowy mięśnia naramiennego, mięśnia dwugłowego, a także wzmacnia stabilizację i równowagę tułowia oraz górnej części tułowia.



### WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

Ćwiczenie poprawia wytrzymałość mięśniową prostych i skośnych (wewnętrznych i zewnętrznych) mięśni brzucha, mięśnia czworobocznego lędźwi oraz prostowników kręgosłupa, a także wzmacnia równowagę i stabilizację tułowia, bioder i miednicy.



### KOMBINACJA WYPADÓW

Ćwiczenie poprawia siłę i wytrzymałość mięśniową pośladków, mięśni grupy kulszowo-goleniowej oraz mięśnia czterogłowego, jak również wzmacnia stabilizację tułowia oraz stóp i kostek.