

Выбор есть
Технология босу дает возможность заниматься как в группе, так и в гордом одиночестве у себя дома



На босу ногу

Как известно, фитнес меняет не только тело, но и сознание. Стать более устойчивым, как в прямом, так и переносном смысле, помогает босу. Это новый вид тренировок, который не так давно появился в российских клубах ТЕКСТ МАЙЯ КРЮКОВА

Босу-фитнес получил свое название от тренажера bosu balance trainer. Эта забавная платформа, на которой и выполняются все упражнения, напоминает разрезанный напополам мяч. Занятия босу похожи на степ-аэробiku. Только вместо твердой поверхности у вас под ногами находится покачивающаяся полусфера. Во время тренировки в зависимости от типа нагрузки ее упругость увеличивают или уменьшают, выпуская лишний воздух через специальное отверстие. В течение занятия тренажер используют с обеих сторон — вниз и вверх куполом. Заниматься босу-фитнесом могут как малотренированные новички, так и бывалые спортсмены. Тренажер безвреден даже для людей со слабыми суставами и позвоночником, так как пружинистая поверхность предмета берет на себя часть ударной нагрузки. Инструкторы рекомен-

дуют босу-терапию тем, кто любит кататься на коньках, лыжах и сноуборде. Этот вид фитнеса развивает чувство равновесия и укрепляет голеностопные суставы. Первая тренировка на bosu balance похожа на «смехопанораму»: в попытках найти равновесие новички напоминают изрядно выпивших людей, которых, как придорожную траву, шатает из стороны в сторону. Правда, уже на втором-третьем занятии ситуация меняется, и вы вместе с пользой начинаете получать удовольствие от процесса. Занятия босу состоят из подъемов на тренажер с разных сторон, стойки на куполе на обеих ногах, кардио- и силовых упражнений, стрейчинга, прыжков и растяжки. Чтобы не повредить голеностоп, заниматься нужно в достаточно высоких кроссовках с нескользящей подошвой.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Прототип современного тренажера босу появился на свет в США в 1999 году. Он был разработан специально для тренировки профессиональных спортсменов — волейболистов, хоккеистов и членов американской сборной по горным лыжам и сноуборду.

МЕРИДИАН КРАСНОДАР, УЛ. СТАСОВА, 182, ТЕЛ. 861 210 90 10

ФИТНЕС ЛЭНД КРАСНОДАР, УЛ. ЗИПОВСКАЯ, 24/2, ТЕЛ.: 861 274 22 05, 274 22 04 www.fit-land.ru

МФИТНЕС МОСКВА, УЛ. КОРОВИЙ ВАЛ, 7, ТЕЛ. 495 974 12 34