



Radost z pohybu do 100 let

Overball - cvičení seniorů

Věra Filipová





Radost z pohybu do 100 let

Overball - cvičení seniorů

Věra Filipová

Státní zdravotní ústav
Praha, 2016

Radost z pohybu do 100 let: overball - cvičení seniorů

autor: RNDr. Věra Filipová

recenze: MUDr. Jana Kratěnová

foto: Dr. Ing. Alexandr Filip

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za podpory projektu č. 10573: „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“ a realizován z dotačního programu MZČR, Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví 2016

© Státní zdravotní ústav

Vydal Státní zdravotní ústav
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

2. vydání
Praha 2016

Vytiskl: Geoprint s.r.o., Krajinská 1110, 460 01 Liberec

ISBN: 978-80-7071-347-1

Poděkování

Děkuji své dlouholeté kolegyni MUDr. Janě Kratěnové za její cenné rady při tvorbě této příručky.

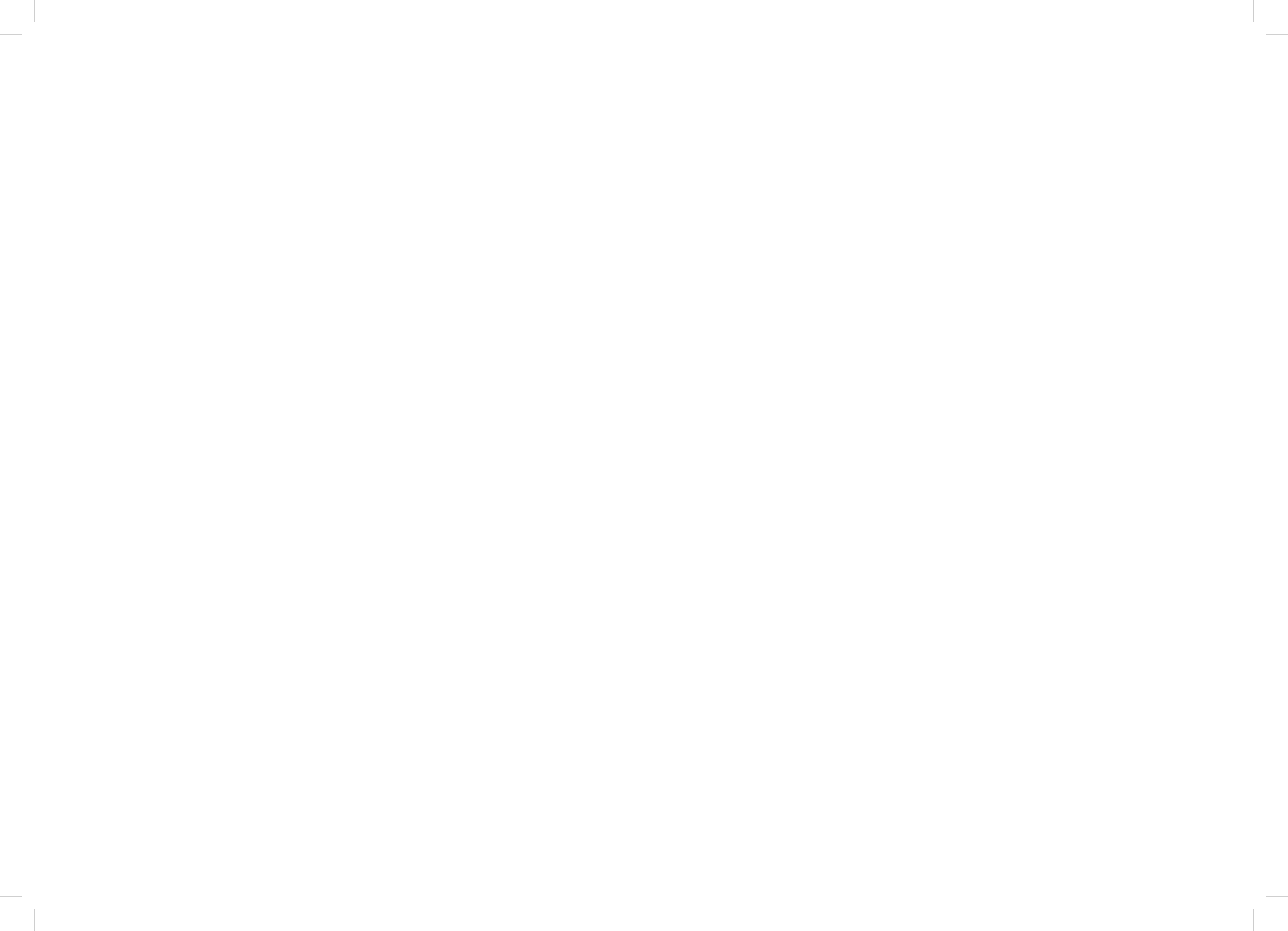
Můj dík patří též kolegyním MUDr. Kristýně Žejglicové a MUDr. Zdeňce Vandasové za připomínky, které přispěly k přehlednému a srozumitelnému předávání poskytovaných informací této publikace.

Dále si dovoluji poděkovat svému švagrovi Dr. Ing. Alexandru Filipovi za jeho vzácný čas, který mi nezištně věnoval při realizaci fotodokumentace, stěžejní pro názorné přiblížení ukázek cvičení.

Je mou milou povinností poděkovat obětavým demonstrátorkám a zároveň úžasným cvičenkám paní Slávce Stupkové, PhDr. Marii Rút Křížkové, Věře Kopecké, Marii Buchvaldkové, Markétě Adamiové, Kláře Bártové, Jarce Čížkové, Lydii Richterové, Zdeně Lebedové, Evě Svátkové a Janě Voráčkové, které trpělivě a v dobré náladě pózovaly při fotografování.

Dík patří také mé mamince Věře Harrerové, která je pro mě velkým příkladem obrovské vůle a vitality v překonávání nelehkých životních překážek a svým optimistickým přístupem k životu je oporou nejen svým blízkým ale i svým žákům, které stále jazykově vzdělává.

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí Centra podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu MUDr. Marii Nejedlé. Paní doktorka podpořila a finančně umožnila tuto publikaci vytvořit a rozšířit k vám seniorům.



Vážení přátelé,

pokud vás tato příručka upoutala, učinili jste **první krok** k možnému zlepšení vaší tělesné a duševní pohody. Snahou této publikace je nabídnout vám návod jak bezpečně a šetrně cvičit do pozdního věku. Je dokázáno, že pravidelné cvičení a rychlejší chůze v přírodě, či jiné přiměřené fyzické aktivity mohou zlepšit pohybovou či psychickou kondici a tím prodloužit optimální život v rodině i ve společnosti do vysokého věku. Vhodně volený pohyb vede k dlouhodobé nezávislosti, k důstojnému prožívání vyššího věku, k posílení psychické stability a sebedůvěry ve vlastní schopnosti. Řada z vás se domnívá, že je příliš stará na to, aby zmobilizovala své síly a pravidelně zařadila do svého denního režimu pohybové chvílky. Často také slycháváme: „Pohyb mi dělá potíže...“, „Mám dost jiných koníčků...“, „Cítím se i bez sportu dobře...“. Je třeba si však uvědomit, že pokles zdatnosti bývá pozvolný a nenápadný. První známkou je ubývání svalové hmoty. Ochabující svalstvo ztrácí postupně sílu, ramena a hlava se předsouvají dopředu, záda se hrbí. Zjistíte, že rostete do země. Objevují se přetrvávající bolesti v zádech, v kyčlích, kolenech, zmenšuje se rozsah pohybu. Bez pravidelné každodenní svižné chůze slábne srdce a oběhový systém, méně se prokrvuje a okysličuje mozek, zhoršuje se paměť. Vznikají potíže při provádění každodenní hygieny, s obouváním a zavazováním bot. Ztrácí se jistota chůze, se zhoršujícím se zrakem se objevují pocity závratí, hrozí pády. Pokud nečinnost trvá delší dobu, bývá ohrožena základní soběstačnost.

Chcete-li zabránit rychle nastupujícím projevům stárnutí, zmírnit potíže, které stáří provázejí, zlepšit tělesnou a duševní pohodu a tím radostněji prožívat vyšší věk, udělejte **druhý krok** - začněte se více pohybovat. Pokud máte možnost navštěvovat cvičení, které je odborně vedené, neváhejte a přidejte se. Výhodou jistě bude pestrý pohybový program s různými cvičebními pomůckami, kolektiv nových přátel, optimistická nálada a často i legrace. Jestliže tuto možnost nebudete mít, nabízím vám prostřednictvím této příručky část cvičebního programu, který se mně a mým cvičenkám po léta pravidelného cvičení osvědčil. Velmi oblíbená pomůcka míč – overball patří mezi všestranné náčiní, procvičující celé tělo, a tak se pohyb stává zábavou nikoliv vynuceným cvičením.

Pokud jste se vydrželi alespoň půl roku pravidelně hýbat, pak jste udělali ten nejdůležitější **třetí krok** k zvládnutí nových pohybových dovedností, provázený pocitem lehkosti, pohody, svěžesti, sebedůvěry, zdraví a soběstačnosti. Zjistíte, že pohyb se pro vás stal a nadále zůstává přirozeným lékem bez vedlejších účinků pro tělo a duši.

Věra Filipová

Co je třeba vědět než začnete cvičit

Seznámení s pomocníkem: míčkem – overballem

Nalézt všestrannou pomůcku, cenově dostupnou, skladnou a snadno přenosnou nebylo složité. Malý nafukovací míč pro svoje vlastnosti jako je měkkost, lehkost, pružnost, příjemný povrch a barevnost je oblíbený a dlouhodobě využívaný k nejrůznějším pohybovým aktivitám. Mnohostranné využití tohoto míče je pak zdrojem hledání nových podnětů, zlepšujících fungování těla ale i zdrojem her a zábavy. Pokud jsou dodržovány zásady správného provádění cviků, obvykle se během krátké doby pravidelného cvičení s tímto míčkem zlepší svalová síla, kloubní pohyblivost, pohybová koordinace ale i rovnovážné reakce.

Příprava overballu ke cvičení

Míč s názvem **overball** nebo **softgym** koupíte v lékárně nebo ve zdravotnických či sportovních potřebách. Před prvním použitím zjistěte, zda není k míči přiložena dlouhá zátka. Pokud ano, odštípněte její úzkou dlouhou část. Při sedu na míčku by vás v případě, že by dlouhá zátka byla ve svislé poloze, mohlo ohrozit zranění. Overball nafoukněte přiloženou trubičkou. Pro využití k následujícímu cvičení stačí, když ho nafouknete tak, aby měl kulatý tvar a přitom se pod tlakem lehce deformoval. Méně nafouknutý míč se lépe drží. Sednete-li si na něj, snadněji na něm udržíte rovnováhu. Míč, jak uvádí výrobci, vydrží váhu až 150 kg. Nemusíte se tedy obávat, že vás neunes.

Rovnovážná a stabilizační cvičení na balanční podložce

Tato brožura je pro vás inspirací a návodem, jak nenáročným cvičením můžete zlepšit svoji kondici. Pro cvičení doma je výhodou stabilní výchozí poloha v sedu na židli. Protože se však potřebujete v běžném životě pohybovat venku bez motání hlavy a závratí, je třeba trénovat i rovnováhu. K tomu vám poslouží cvičení ve stoji bez opory nebo s oporou. K náročnějším rovnovážným cvikům můžete použít i **balanční podložku**. Udržováním a vybalancováním nestabilní polohy těla dochází ke koordinovanému zapojování jednotlivých svalových skupin, důležitých pro zajištění vzpřímeného držení těla, a tím i ochrany páteře před bolestí. Toto cvičení, uvedené na konci příručky, také přispívá k **prevenci případných pádů**.

Jakou zvolit židli a jak se na ní posadit

Abyste dobře procítili pohyb, je třeba zaujmout **pohodlnou polohu**. Proto předkládaný soubor cviků vychází převážně ze sedu na židli. Tato poloha není náročná ani po stránce fyzické ani psychické. **Důležité je, aby židle měla správné ergonomické parametry** a stala se tak **dobrou oporou** pro vaši páteř. Cvičit byste měli na židli **bez područek**. Rozhodující pro správný sed je **výška sedáku**. Vhodnou výšku pro svou postavu jednoduše zjistíte tak, že se posadíte na sedák dozadu, hýžděmi až k opěradlu. V této poloze byste měli pohodlně dosáhnout **celými chodidly na zem**, přičemž přední zaoblená hrana sedáku nesmí zasahovat do podkolenní jamky. Pozor na židli s nízkým sedadlem. **Kyčle byste neměly mít níže než jsou kolena. Zádová opěrka** při odpočinku musí sloužit především **jako opora beder** a tam byste ji měli cítit. **Při cvičení se však neopírejte**. Posadte se proto dopředu, několik centimetrů od opěradla. Pokud nevydržíte sedět delší dobu bez opory, přerušete cvičení, vložte k udržení správného sedu na chvíli overball mezi bedra a opěradlo a zapérujte proti míči. Páteř se tak napřímí, tím budou struktury páteře méně zatěžovány. Další možností je **změnit polohu, postavit se a trochu se projít**.

Správný vzpřímený sed je základem účinného cvičení a proto věnujte pozornost i následujícím řádkům. Vzhrouceném sedu je pánev sklopena vzad, záda jsou vyhrbena, hlava předsunutá. Po delší době začnete cítit nepříjemné napětí či bolest zad. Toto ohybové napětí poškozují ploténky. Napravit to můžete napřímením páteře. Pro stabilitu a správné držení páteře v sedu je důležité **opřít chodidla celou plochou o zem, rozkročit se na šířku pánve. Pánev překloupit lehce vpřed**, tím se **otevře hrudník** do prostoru. **Ramena rozložit do šířky a uvolnit dolů**, ruce opřít o stehna. **Hlavu zasunout vzad** tak, aby byla v prodloužení páteře.

Zachovat však v sedu napřímené držení těla ve strnulé poloze delší dobu nejde. Overball se pak stává pomocníkem, který umožní aktivnější způsob sezení, tzv. **dynamický sed**. Jak už je uvedeno výše, lze overballem podložit bedra zapérovat proti opoře nebo se na míč posadit, či míč umístit pod chodidly.



Příprava vhodného prostoru v bytě a jak se při cvičení obléknout

- Než začnete cvičit, **místnost důkladně vyvětrejte**, během teplých dnů cvičte **při otevřeném okně**.
- **Odstraňte všechny předměty**, které by vás mohly během cvičení ohrozit.
- Připravte si **vhodnou židli**.
- **Oděv**, ve kterém budete cvičit, **nesmí tlačit ani stahovat**.
- Pokud máte koberec, nebo teplou podlahu, cvičte **naboso**, jinak zvolte **pohodlnou obuv**.

Jak cvičit

- Cvičte **podle návodu**, uvedeném pod obrázky. Aby byl návod srozumitelný a nedocházelo ke zbytečným chybám, je každý cvik předveden cvičenkou na fotografiích. Foto je doplněno **šipkami, ukazujícími směr pohybu**. **Nejčastěji se vyskytující chyby**, kterých byste se měli vyvarovat, jsou názorně ukázány na obrázcích **v červeném rámečku a červeně popsány**. V průběhu cvičení tak můžete případné chyby korigovat.
- **Nejprve jsou uvedeny cviky jednodušší, které když zvládnete, přistupte ke cvikům složitějším**.
- Pokud se cvičením **začínáte**, vyberte si zpočátku **méně náročné cviky**, které jsou označeny **hvězdičkou ***. I tímto cvičením procvičíte **ramena, ruce, záda, nohy i rovnováhu**.
- Při cvičení **nespěchejte**, správně provedený pohyb je pro vaše tělo přínosnější, než špatně zacvičený v rychlejším tempu.
- **Nikdy nezadržujte dech**.
- **Počet opakování je dán úrovní vaší zdatnosti**, respektujte subjektivní pocity. Optimální počet opakování je **6-8x**. Cvičte jen **do nástupu lehké únavy**.
- Cvičit byste měli **pravidelně, každý den**, nebo alespoň ob den. Jestliže se cítíte při cvičení brzo unaveni, cvičte i 2x denně po 5ti až 10ti minutách.
- **Každé cvičení je nutné přerušit, pociťujete-li bolest na hrudi, dušnost, bolest hlavy, závratě, začínáte-li se silně potit**.
- V publikaci najdete jednoduché cviky, které se snadno můžete naučit sami. Již po krátké době zjistíte, že většinu cviků zvládnete bez problémů. **Důležité je dodržování správné výchozí polohy – vzpřímeného sedu a správné provedení cviku**.

Chůze

- Abyste lépe **podpořili srdeční a plicní činnost**, měli byste **co nejčastěji zařazovat vytrvalostní pohybové aktivity**.
- **Nejpřirozenější formou pohybu je chůze, která je nejdostupnějším a účinným pohybem pro celé tělo.** Už malá procházka na čerstvém vzduchu **zvyšuje prokrvení mozku, zlepšuje paměť, hlava se stává vnímavou.**
- **Používání hole a dalších pomůcek není překážkou, zvýší se tak stabilita a jistota pohybu.**
- Pochodovat byste měli **denně, alespoň 30 minut ve větru i nepohodě.**
- **Začněte postupně, pozvolna stupňujte délku procházky a tempo.**
- **Vždy mějte u sebe fungující mobil.**
- **Bolesti zad nebo problémy s klouby nejsou důvodem k tomu se nepohybovat. Pohyb dokonce může pomoci bolesti zmírnit.**
- Pokud vám v pohybu brání **akutní nemoc, teplota, velká únava, pravidelný pohyb pro tyto dny vynechte.**
- Svoje pohybové zkušenosti **konzultujte s lékařem a vyslechněte jeho názor.**

Pamatujte si, že 5 minut je lepších, než vůbec nechodit.



Nevhodný, zhroucený sed v křesle

je nepřítelem pro Vaše záda, je příčinou napětí svalů a nepříjemných bolestí, proto křeslo vyměňte za vhodnou židli.



Nevhodný, zhroucený sed na židli



Nyní se pokusíme uvědomit si a napravit co je pro správný sed důležité.

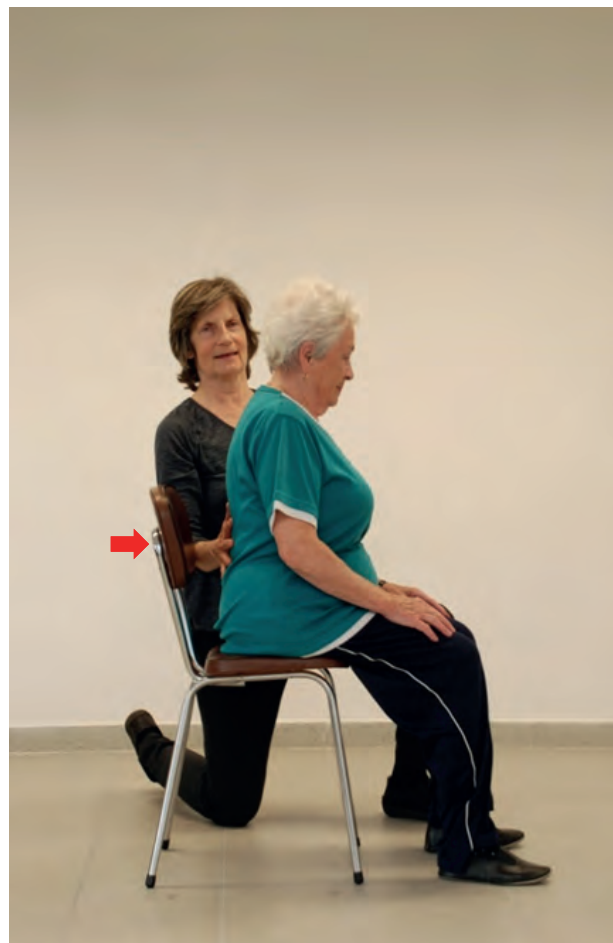


Opora o celá chodidla je předpokladem pro správný sed. Správně však musíme postavit i pánev, hrudní a krční páteř.

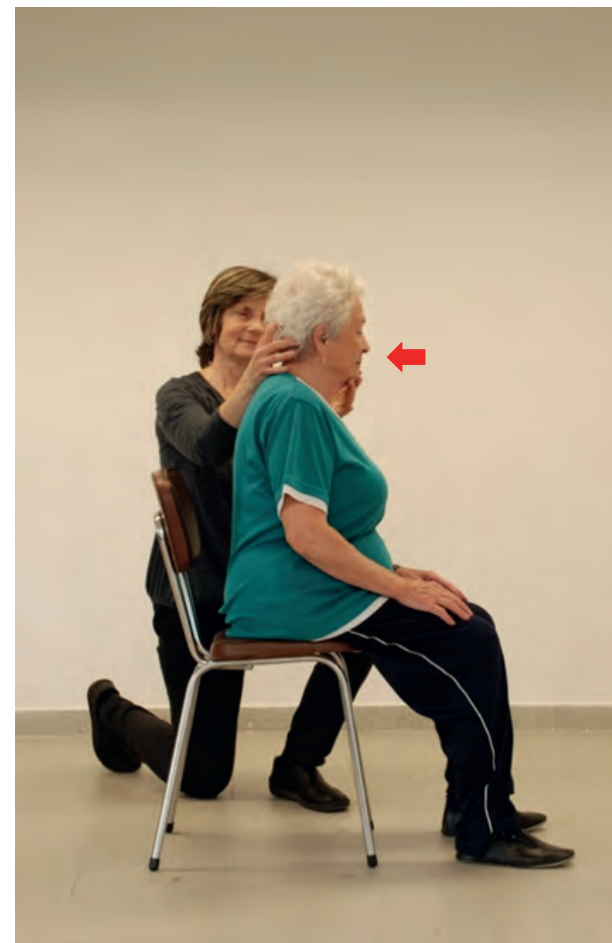
* Nácvik správného vzpřímeného sedu, výchozí poloha pro cvičení



Chodidla a kolena od sebe
na šířku pánve.

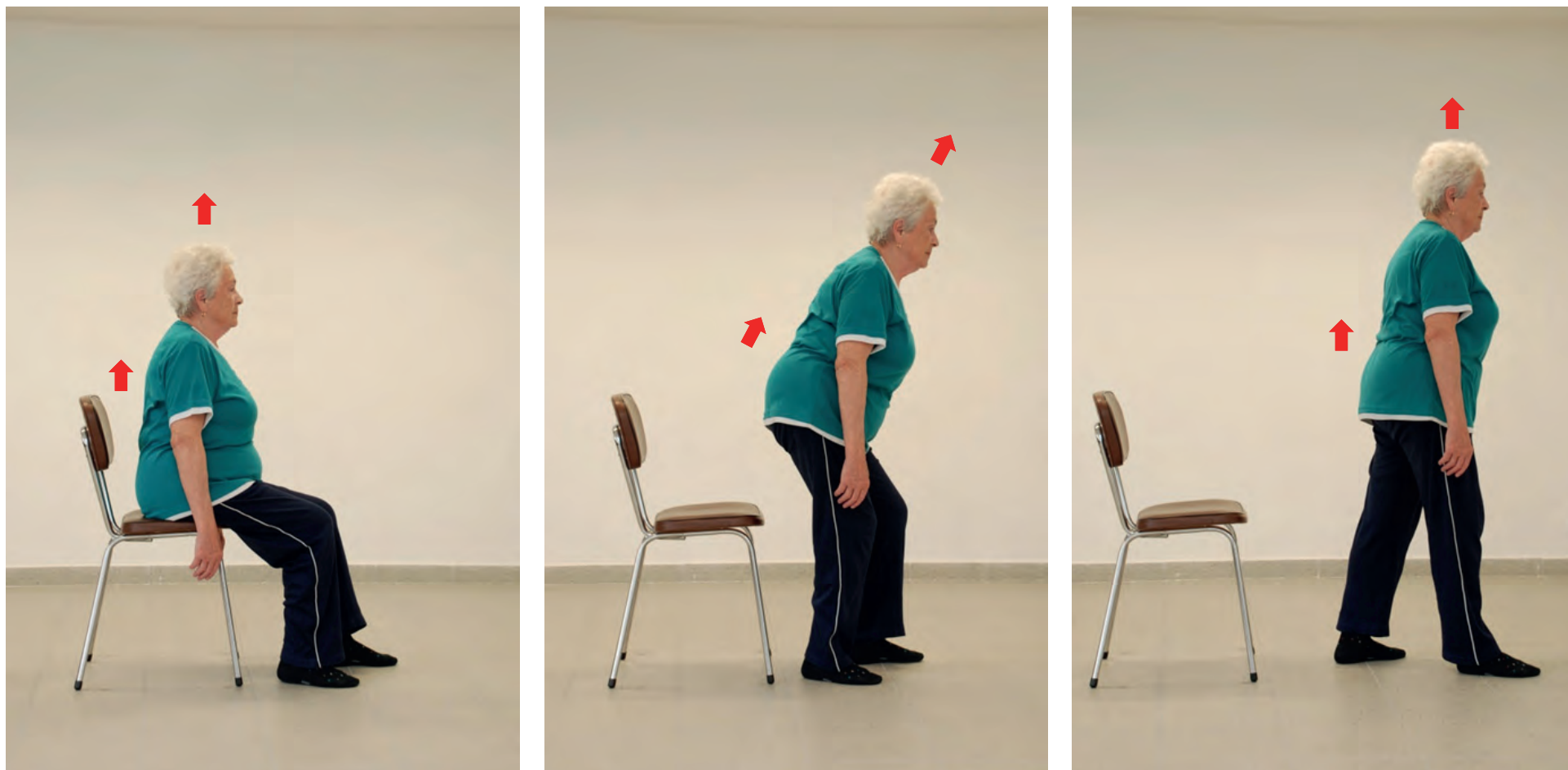


Napřímít pánev.



Zasunout hlavu
do prodloužení páteře.

* Vstáváme ze židle bez bolesti v kříži



Nejprve napřímíme páteř viz. nácvik správného sedu. Nyní předkloníme trup v kyčlích tak, aby páteř zůstala ve vzpřímené poloze, lehce nakročíme jednou nohou a přenášíme váhu těla na obě chodidla. Pomalu se zvedáme do stoje. Ve vzpřímeném stoji vykročíme druhou nohou vpřed. Důležité je, aby páteř zůstala po celou dobu vstávání napřímená!

Vstáváním s kulatými zády páteř velmi zatěžujeme a vyvoláváme si tak zbytečně bolesti.

* Správný sed – overball jako pomocník k nácviku správného sedu



Pro stabilitu páteře je důležité postavení kolen a chodidel od sebe asi na šířku pánve.



Ramena uvolnit a rozložit do šířky, hrudník otevřít do prostoru vytočením dlaní vpřed.

* Nacvičujeme správný sed



Kolena a chodidla od sebe vedou ke stabilní poloze ve vzpřímeném sedu.



Overball umístěný v oblasti bederní páteře umožní napřímení pánve, hrudní i krční páteře.

* Posilujeme krokový mechanismus



Ve vzpřímeném sedu střídavě zvedáme nad zem pravou a levou nohu pokrčenou v koleni.



Při pohybu zůstává páteř napřímená, **nevychyluje se do stran, nekulatí se záda.**

Procvičujeme pohyblivost kotníků, důležité pro chůzi



Ve vzpřímeném sedu zvedneme špičky obou chodidel, zpět.



Následně zvedneme paty. Oba pohyby opakujeme.

Procvičujeme krokový mechanismus a koordinaci rukou



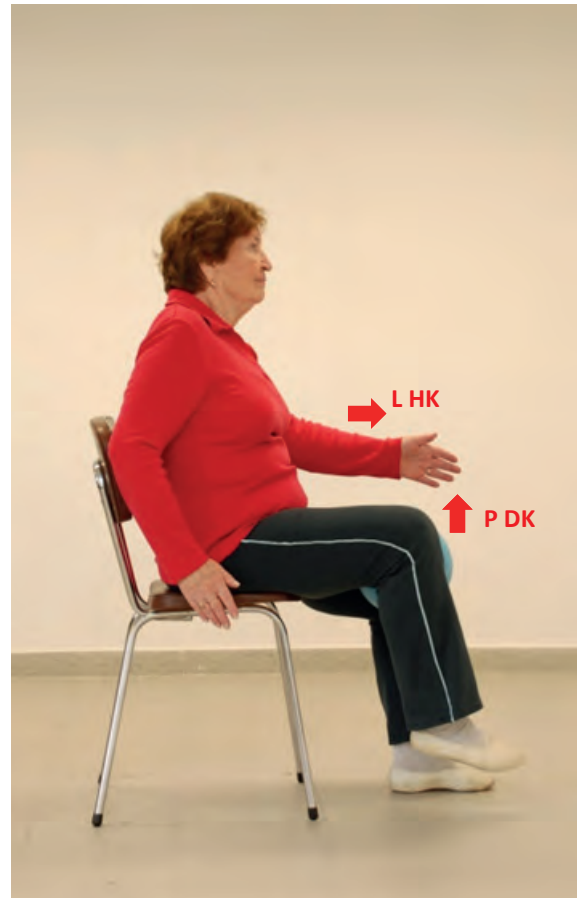
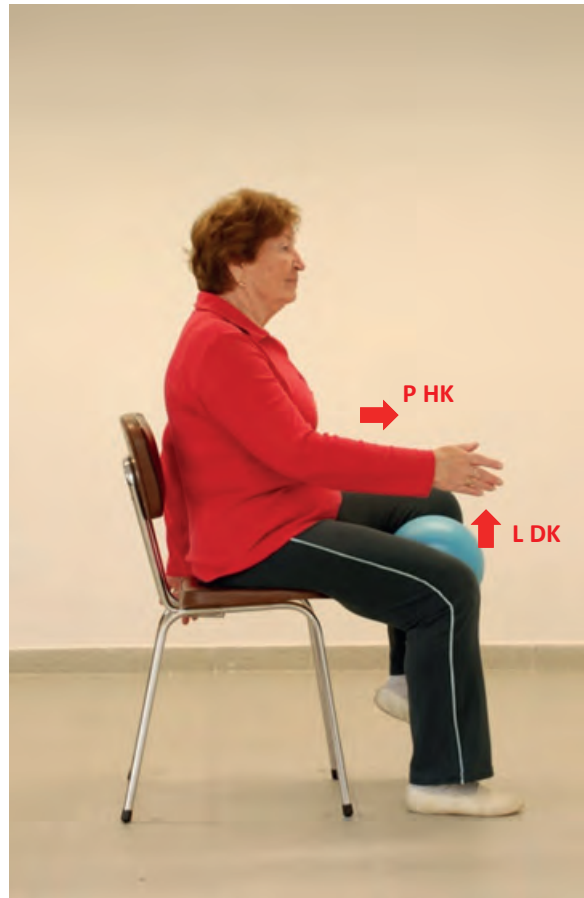
Ve vzpřímeném sedu
přednožíme pravou nohu,
zpět, levou nohu, zpět.

**Nekulatíme záda,
nepředsunujeme hlavu.**



Následně vzpažíme levou
ruku, pravou upažíme.
Totéž na opačnou stranu.

* Chůze v sedu, koordinace rukou a nohou, střídání rychlosti kroků

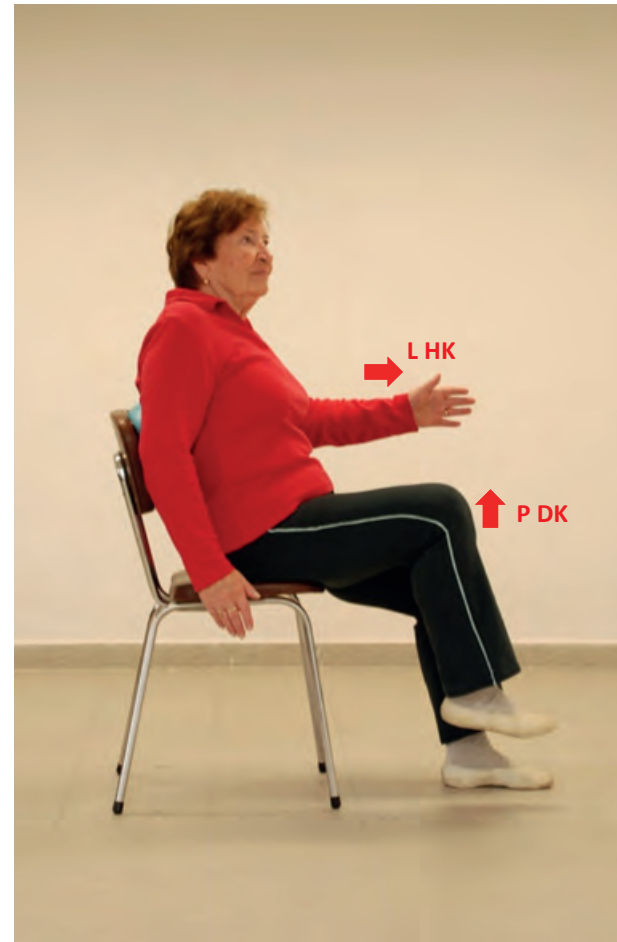
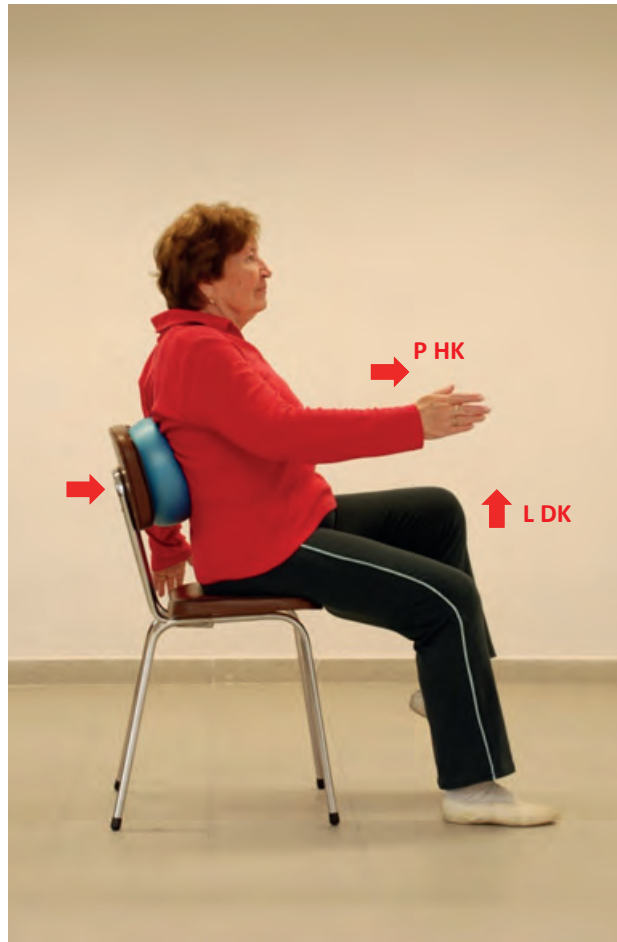


Neklátíme se do stran, nekulatíme záda, nezvedáme ramena synchronizujeme pohyb rukou a nohou.



Ve vzpřímeném sedu střídavě zvedáme nohy pokrčené v kolenou, přidáme křížem pohyb rukou vpřed, jako bychom pochodovali.

Pro správné držení páteře ve vzpřímení procvičujeme chůzi s podložením beder



Posilujeme krokový mechanismus



Ve vzpřímeném sedu vložíme overball do ohbí pod lehce nadzvednutým pravým kolenem.



Nyní míč stiskneme ohnutím kolene a zpět uvolníme.



Jestliže pohyb zvládneme, můžeme nohu více zvednout v kyčli nad zem a zpět dolů. Totéž na opačnou stranu.
Pozor na zakulacení zad při zvednutí nohy. Páteř zůstává napřímená.

Intenzivně posilujeme krokový mechanismus



Ve vzpřímeném sedu, overball v pravé ruce v upažení.



Nyní zvedneme levou v koleni pokrčenou nohu a pod kolenem si podáme míč do levé ruky. Zpět do pravé ruky podáváme míč pod pravým kolenem.



Při podávání míče zůstává páteř co nejvíce napřímená.

Nezvedáme ramena, nekulatíme záda.



* Uvolňujeme a protahujeme svaly zápěstí, dlaní a prstů



Ve vzpřímeném sedu uchopíme overball mezi dlaně, ramena dole, lokty do šířky.



Nyní přetočíme dlaně ven od těla, výdrž a zpět do výchozí polohy.



Nezvedáme ramena ani lokty.

* Posilujeme prsní svaly a svaly rukou



Ve vzpřímeném sedu uchopíme overball mezi dlaně, ramena dole, lokty do šířky, nádech.



S výdechem stiskneme míč dlaněmi proti sobě a uvolníme.

Nezvedáme ramena, hlavu držíme vzpřímeně, nepředsunujeme ji.

Posilujeme svaly ramen, zápěstí, rukou



Ve vzpřímeném sedu, ruce před tělem, lokty propnuté, overball držíme v dlaních.

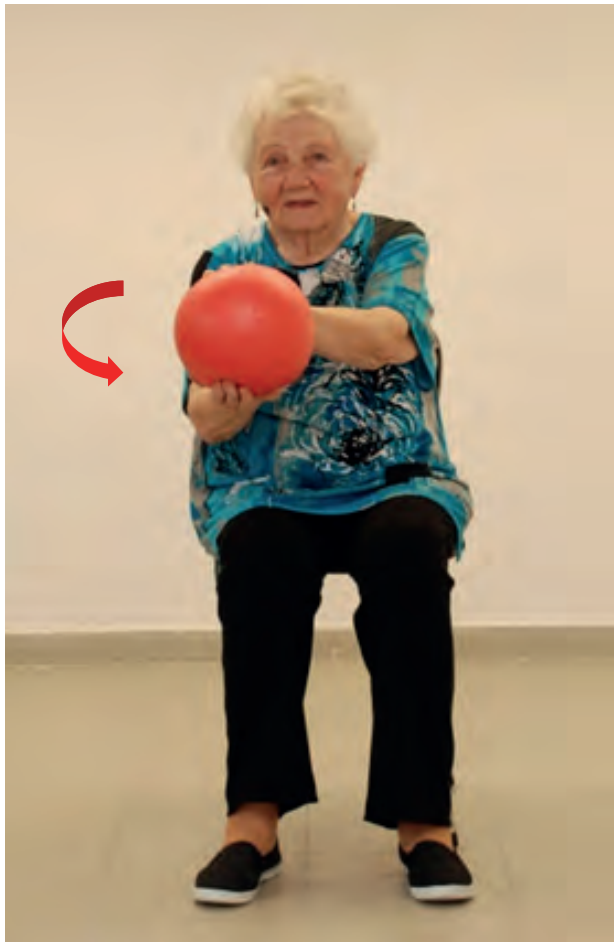


Nyní overball stiskneme a uvolníme. Pohyb několikrát opakujeme.



Nezvedáme ramena, nepředsunujeme hlavu, nekulatíme záda.

*** Zlepšujeme pohyblivost ramen, rukou a zápěstí,
protahujeme svalstvo zad**



Ve vzpřímeném sedu držíme overball dlaněmi před tělem a přetáčíme ho vpravo.



Vlevo.



Zvětšíme rozsah pohybu do oblouku. Pohyb vychází z ramen.

Uvolňujeme svaly ramen, rukou a zápěstí, zlepšujeme koordinaci svalů obou rukou.



Ve vzpřímeném sedu uchopíme overball mezi dlaně, ramena dole, lokty do šířky.



Válivým pohybem v zápěstí obou rukou koulíme míč na všechny strany, šikmo vpravo i vlevo, vpřed i vzad.



Při pohybu zůstává páteř napřímená, nezvedáme ramena.

* Zlepšujeme pohyblivost páteře a loktů



Ve vzpřímeném sedu uchopíme overball mezi dlaní jedné a hřbetem druhé ruky. Míč koulíme vpřed a vzad.



Pokud nám overball nevypadne z rukou a pohyb zvládneme, nakláníme trup vpravo a vlevo.

* Zlepšujeme pohyblivost ramen a loktů a koordinaci svalů rukou.



Ve vzpřímeném sedu uchopíme overball mezi dlaně obou rukou. Nyní střídavě vysunujeme jednu ruku nahoru a dolů.



Vnímáme kontakt s míčem, pohyb včas zastavíme, aby nám míč nevypadnul z ruky. Můžeme zvolit i rychlejší tempo.

Zlepšujeme pohyblivost ramen a zápěstí



Ve vzpřímeném sedu upažíme a uchopíme overball před tělem mezi dlaně, ramena dole, lokty do šířky.



Nyní přiblížíme lokty k sobě a zpět od sebe.

Při pohybu loktů nezvedáme ramena.

Posilujeme prsní svaly a svalstvo ramen a paží



Ve vzpřímeném sedu předpažíme, vztyčíme předloktí, overball uchopíme mezi lokty obou rukou, předloktí směřuje vzhůru.



Nyní zatlačíme lokty proti míči a uvolníme.

Při tlaku loktů nezvedáme ramena.

Posilujeme prsní svaly, svalstvo ramen, rukou a prstů



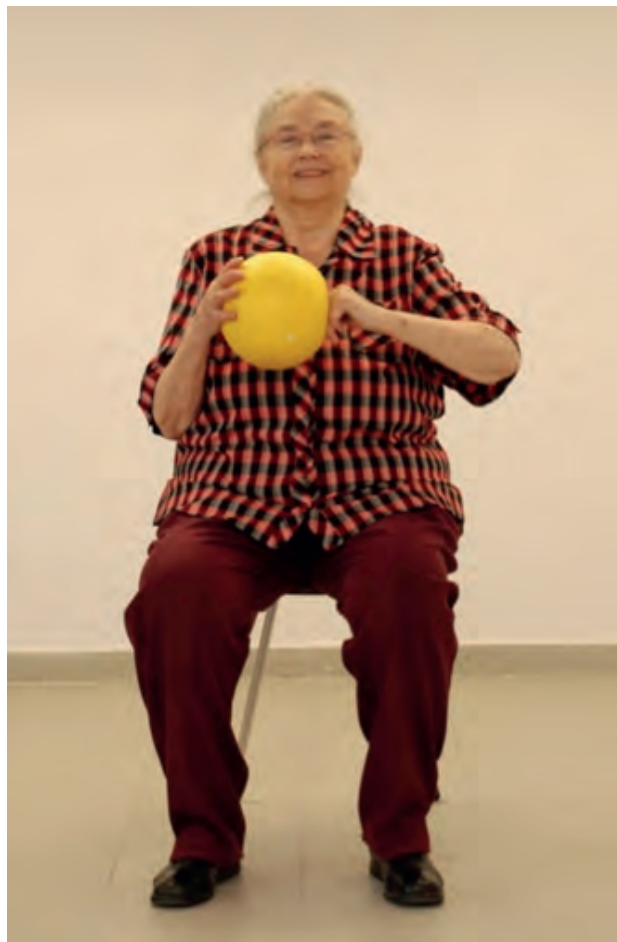
Ve vzpřímeném sedu předpažíme, vztyčíme předloktí vzhůru, overball uchopíme mezi předloktí obou rukou, prsty vzájemně propleteme.



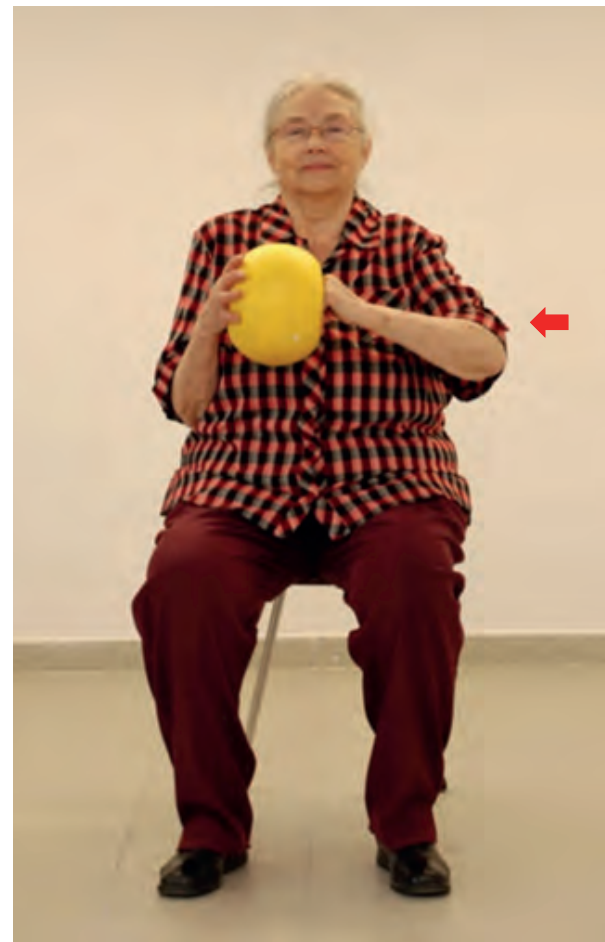
Nyní semkneme prsty pevně k sobě, předloktí tlačíme proti overballu a uvolníme.

Při tlaku předloktí proti míči nezvedáme ramena.

Posilujeme svalstvo ramen, zápěstí a rukou



Ve vzpřímeném sedu přidržíme overball pravou rukou před tělem, levou ruku přiložíme hřbetem pokrčené ruky proti míči.



Zpevníme zápěstí a tlačíme proti overballu, následně uvolníme. Totéž na opačnou stranu.

Při tlaku předloktí proti míči nezvedáme ramena.

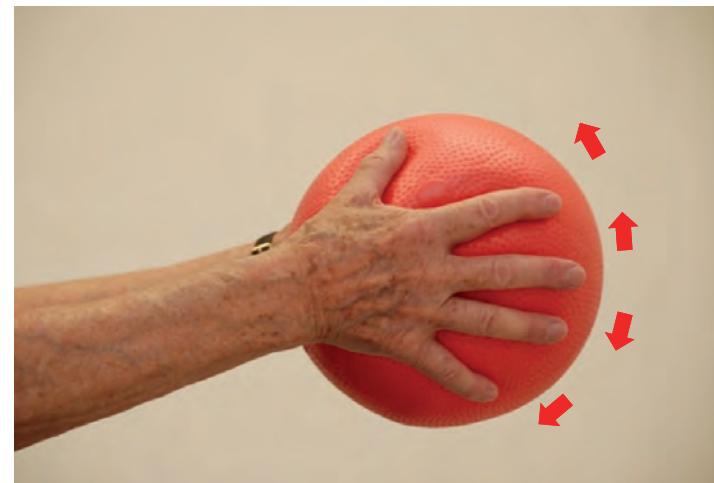
* Uvolňujeme svaly dlaně a prstů



Ve vzpřímeném sedu držíme volně overball dlaněmi a nataženými prsty před tělem.



Prsty obou rukou kromě palce spojíme k sobě.

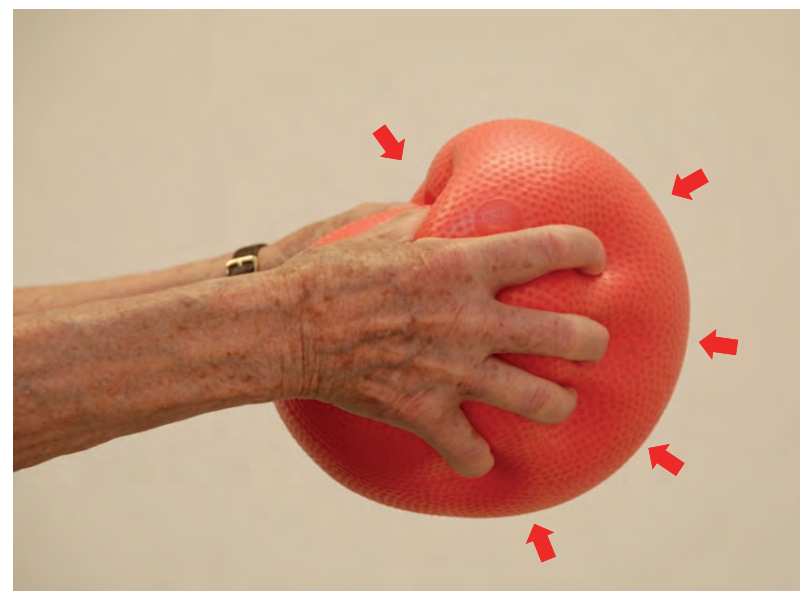


Prsty co nejvíce roztáhneme od sebe a zpět k sobě. Cvičit můžete i střídavě jednou rukou.

* Posilujeme svaly dlaně a prstů



Overball přidržujeme oběma dlaněmi a roztaženými prsty proti sobě.



Sevřením dlaní a prstů míč co nejvíce stiskneme a opět uvolníme.

Uvolňujeme svaly dlaně a prstů, koordinační cvičení ruky



Overball uchopíme přede tělem, prsty jsou u sebe,



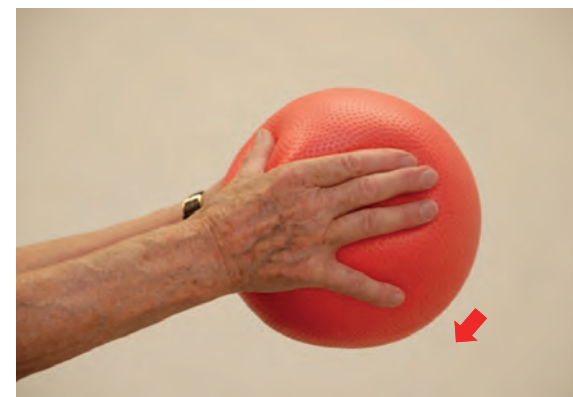
oddálíme palec od prstů,



oddálíme ukazovák od prstů,



oddálíme prostředník od prstů,

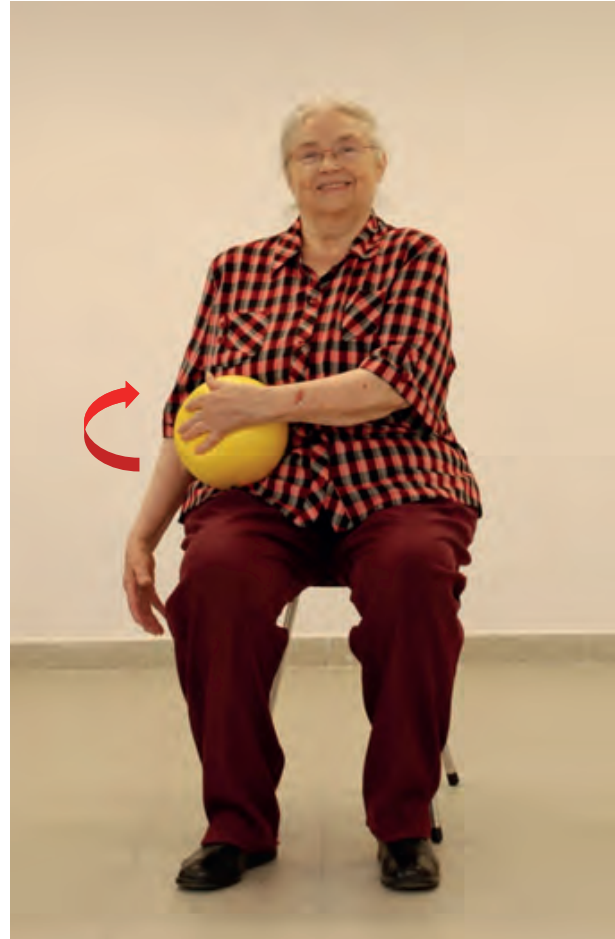


oddálíme prsteník od malíčku.

* Uvolňujeme svalstvo ramen



Posadíme se vzpřímeně na přední okraj židle, overball přiložíme pokrčenou levou rukou k boku.



Nyní míč koulením přes břicho předáme do druhé ruky a následně ho koulíme vzadu okolo beder a předáme do levé ruky. Totéž na opačnou stranu.

Pozor na zvedání ramen při koulení a předávání míče.



*** Uvolňujeme svaly ramen, nacvičujeme správné postavení ramen**



Ve vzpřímeném sedu umístíme overball mezi trup a propnutou paži.



Sunem paže dolů srovnáme zvednuté rameno do správné polohy a vrátíme zpět. Pohyb nahoru a dolů opakujeme. Totéž na opačnou stranu.

Posilujeme svaly ramen a paží



Ve vzpřímeném sedu vložíme overball mezi trup a paži, rameno dole.



Tlakem paže k trupu stlačíme overball k tělu a uvolníme. Totéž na opačnou stranu.



Při stlačení míče pozor na zvedání ramene.

Posilujeme svaly paží



Ve vzpřímeném sedu přiložíme overball z boku k rameni, míč přidržujeme.



Nyní silou stiskneme míč směrem k rameni a uvolníme.



Při stlačení míče pozor na zvedání ramene a uklánění hlavy.

* Posilujeme svaly paží, ramen a mezilopatkové svaly



Ve vzpřímeném sedu přiložíme overball zepředu k rameni. Nyní zatlačíme předloktím do míče směrem k rameni, a následně uvolníme. Totéž na opačnou stranu.



Overball, přiložíme k boku a přidržíme pokrčeným loktem. Nyní míč přitiskneme loktem k tělu a uvolníme. Totéž na opačnou stranu.

Pozor na zvedání ramene při pohybu paže.

Uvolňujeme svaly ramen



Ve vzpřímeném sedu umístíme overball mezi propnutou paži a bok.



Pohybem paže vpřed, koulíme míč dopředu.



Pohybem paže vzad, koulíme míč dozadu. Totéž na opačnou stranu.

Pozor na zvedání ramene při pohybu paže.

* Protahujeme svaly páteře do úklonu



Ve vzpřímeném sedu vložíme overball mezi propnutou paži a bok.



Sunem paže po míči dolů se ukloníme do strany a vrátíme zpět do vzpřímeného sedu. Totéž na opačnou stranu.



Při úklonu se nepředkláníme.

Protahujeme svaly páteře do úklonu



Ve vzpřímeném sedu vložíme overball do oblasti beder před opěradlo židle.

Při úklonu se nepředkláníme ani nezakláníme.

Nyní provedeme úklon vlevo a zpět,

úklon vpravo a zpět.

Protahujeme svaly páteře do úklonu



Ve vzpřímeném sedu uchopíme overball pevně do pravé ruky.



Úklonem do strany se snažíme míč přiblížit k zemi. Při větší pohyblivosti trupu se můžeme dotknout země. Míč předáme do druhé ruky a totéž provedeme na druhou stranu.

Při úklonu se nepředkláníme ani nezakláníme.

Protahujeme svaly páteře obtížnější varianta



Ve vzpřímeném sedu zvedneme overball nad hlavu a co nejvíce se za míčem vytáhneme.



Nyní provedeme úklon vpravo.

Při úklonu se nepředkláníme, ani nezakláníme.



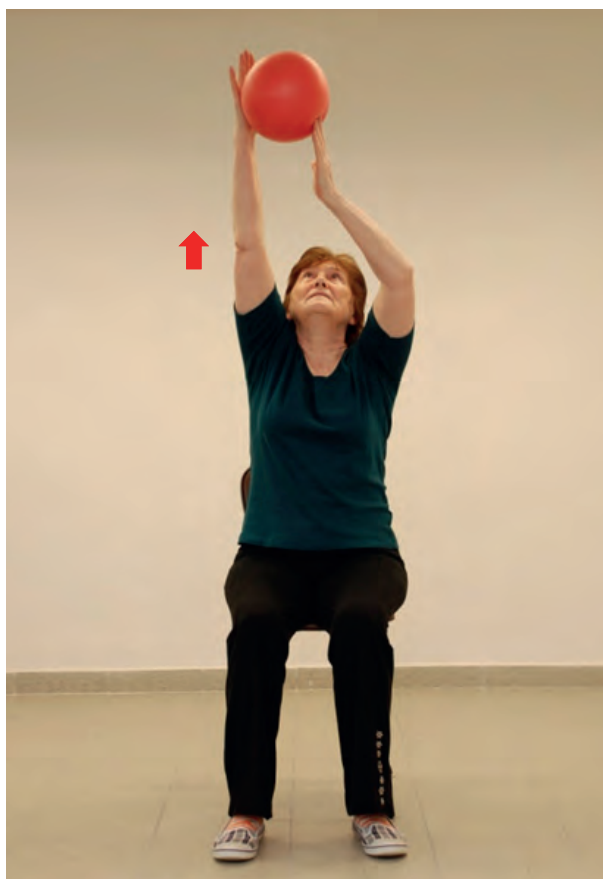
Plynulým pohybem přes vzpřímené držení přejdeme do úklonu vlevo.

Můžeme též s míčem nad hlavou zakroužit směrem doprava i doleva.

Protahujeme svaly páteře a rukou



Ve vzpřímeném sedu zvedneme overball nad hlavu.



Nyní vysuneme pravou ruku po míči vzhůru a zpět.



Vysuneme levou ruku vzhůru a zpět.

Protahujeme a posilujeme svaly páteře, ramen a rukou do rotace



**Ve vzpřímeném sedu
zvedneme overball nad hlavu.**



**Nyní otočením trupu doprava
rotujeme míč v rukách doprava
a zpět.**



**Otočením trupu doleva rotujeme
míč v rukách doleva a zpět.**

* Posilujeme břišní svaly, svaly ramen a paží



Ve vzpřímeném sedu, chodidla blíže k sobě, položíme overball na stehna, obě ruce přes sebe na míči.



S výdechem zatlačíme do míče, s nádechem uvolníme.



Nezvedáme ramena, nepředsunujeme hlavu.

* Zlepšujeme pohyblivost ramen



Ve vzpřímeném sedu držíme overball v natažených rukách dole před tělem.



Pohybem rukou vlevo přemístíme míč vlevo dolů od těla.



Kývavým pohybem přejdeme vpravo dolů od těla a zpět do výchozí polohy.

Zlepšujeme pohyblivost ramen



Ve vzpřímeném sedu držíme overball oběma rukama vpravo dole. Pohybem šikmo vzhůru přejdeme do držení míče vlevo nahoru a zpět, totéž na opačnou stranu.



Pokud pohyb šikmo vzhůru zvládneme, zkusíme před tělem provést celý kruh.

Zlepšujeme pohyblivost ramen



Ve vzpřímeném sedu položíme overball na hlavu. Lehce ho se shora přidržujeme, lokty do stran.



Nyní provedeme pohyb loktů vpřed a zpět do stran.

Při pohybu nezvedáme ramena, nekulatíme záda.

Nacvičujeme vzpřímené držení



Ve vzpřímeném sedu položíme overball na hlavu, lehce ho se shora přidržujeme, lokty směřují do stran.



Nyní napřímíme páteř a vrcholem hlavy zatalčíme proti míči a uvolníme.



Nezvedáme ramena, nepředsunujeme hlavu.

* Posilujeme svaly krční páteře



Ve vzpřímeném sedu přidržíme míč na levé straně hlavy. Nyní s nádechem zatlačíme hlavou proti míči, vydržíme asi 4s a s výdechem uvolníme. Totéž provedeme na pravou stranu.



Ve vzpřímeném sedu přidržíme míč vzadu na týle hlavy. Nyní s nádechem zatlačíme týlem proti míči, vydržíme asi 4s a s výdechem uvolníme.

Pozor na záklon hlavy!

* Zlepšujeme pohyblivost krční páteře

Postavíme se nebo posadíme asi 20 cm od stěny. Mezi temeno hlavy a stěnu umístíme overball tak, aby hlava byla v prodloužení páteře nikoliv v předsunu.



Nyní hlavu pomalu předkloníme, výdrž a vrátíme zpět.



Pomalým pohybem hlavu lehce zakloníme a vrátíme zpět.

*** Zlepšujeme pohyblivost krční páteře**

Postavíme se nebo posadíme asi 20 cm od stěny. Mezi temeno hlavy a stěnu umístíme overball tak, aby hlava byla v prodloužení páteře nikoliv v předsunu.



Nyní hlavu pomalu ukloníme, výdrž a vrátíme zpět.
Totéž na druhou stranu.



Pomalým pohybem rotujeme hlavu vpravo, zpět a vlevo, zpět.

Opakujeme nácvik správného postavení páteře a ramen jako výchozího postavení pro následující cvičení



Vzpřímeně se posadíme, overball vložíme do oblasti beder, ruce položené volně na stehnech, hlava je v prodloužení trupu, ramena rozložena do šířky a dole.



Nyní vytočíme dlaně vpřed a zpět do výchozí polohy.

* Zlepšujeme pohyblivost ramen



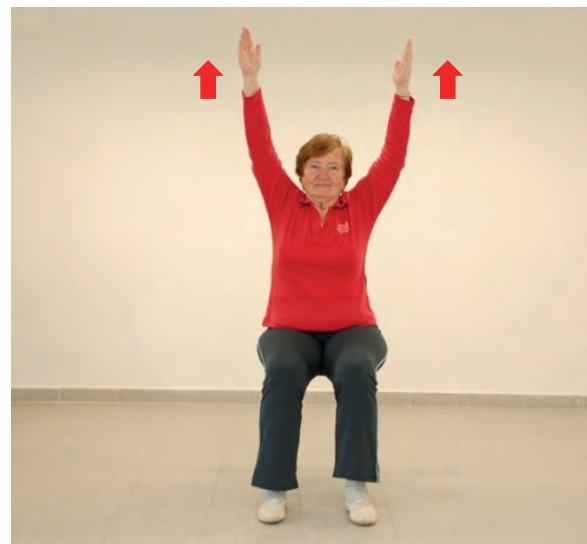
Vzpřímeně se posadíme, dlaně vytočíme vpřed.



Pomalým obloukem přes upažení,



a vzpažení zevnitř,



vedeme ruce do vzpažení a obloukem zpět do připažení.

* Správné postavení páteře s rukama nad hlavou



V pùběhu pohybu pažemi zùstává páteř napříměná.

Protahujeme prsní svaly



Vzpřímeně se posadíme,
ruce volně podél těla,
overball vložíme
do oblasti beder.

Nyní obě ruce založíme
za opěradlo.



S nádechem vypneme hrudník
vpřed. S výdechem uvolníme.



Nezvedáme ramena,
nepředsunujeme hlavu.

Protahujeme svaly páteře do stran, zlepšujeme stabilitu trupu



Vzpřímeně se posadíme,
overball do pravé upažené
ruky.



Nyní vychýlíme trup za míčem vlevo
a zpět.



Míč předáme do pravé ruky
a vychýlíme trup vpravo a zpět.

Nepředkláníme se, hlava je v ose páteře.

Protahujeme svaly páteře rovným předklonem



Ve vzpřímeném sedu držíme míč oběma rukama nad hlavou.



Nyní provedeme rovný předklon, obě propracované ruce v lokti jsou vedle uší. Zpět do vzpřímeného sedu.



Míč můžeme z počátku uchopit jen levou rukou a pak vystřídat pravou. Zpět do vzpřímeného sedu.



Obě chodidla zůstávají celou plochou na zemi, nekulatíme záda, nepředkláníme hlavu, míč zvedáme co nejvýše nad hlavu.

Protahujeme svaly páteře rovným předklonem s chodidly na labilní podložce



Vzpřímeně se posadíme, obě chodidla na overballu, ruce volně položené na stehnech.



Nekulatíme záda, nepředsunujeme hlavu.



Náklonem trupu vpřed provedeme rovný předklon.

Protahujeme svaly páteře s chodidly na labilní podložce s rukou ve vzpažení



Vzpřímeně se posadíme, obě chodidla na overballu, ruce volně položené na stehnech. Náklonem trupu vpřed provedeme rovný předklon.



Nyní dáme levou ruku s míčem co nejvýše nad hlavu a zpět. Totéž provedeme pravou rukou.



Ruka s míčem nad hlavou je vedle ucha a ne před hlavou níže.

* Uvolňujeme páteř do rotace



Vzpřímeně se posadíme, overball vložíme do oblasti beder.

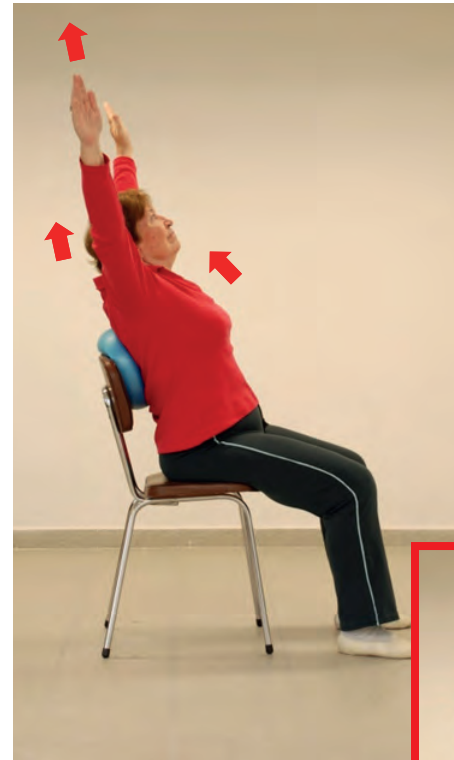


Nyní otočíme trup i hlavu vpravo, pravá ruka za opěradlo a zpět. Totéž na levou stranu.



Při rotaci trupu se nepředkláníme, hlava je držena vzpříma.

Uvolňujeme páteř do záklonu



Hlavu při záklonu
trupu nezakláníme.

Vzpřímeně se posadíme, overball vložíme do oblasti hrudní páteře, ruce vzpažíme nad hlavu. Nyní provedeme hrudní záklon a zpět.



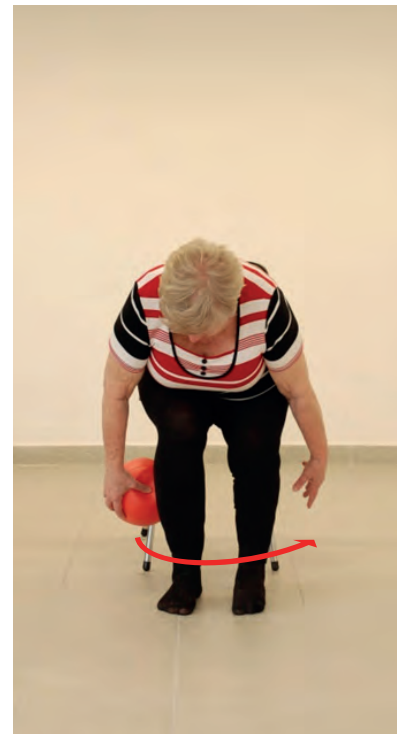
Zlepšujeme pohyblivost ramen a páteře



Ve vzpřímeném sedu držíme overball oběma rukama nad hlavou.



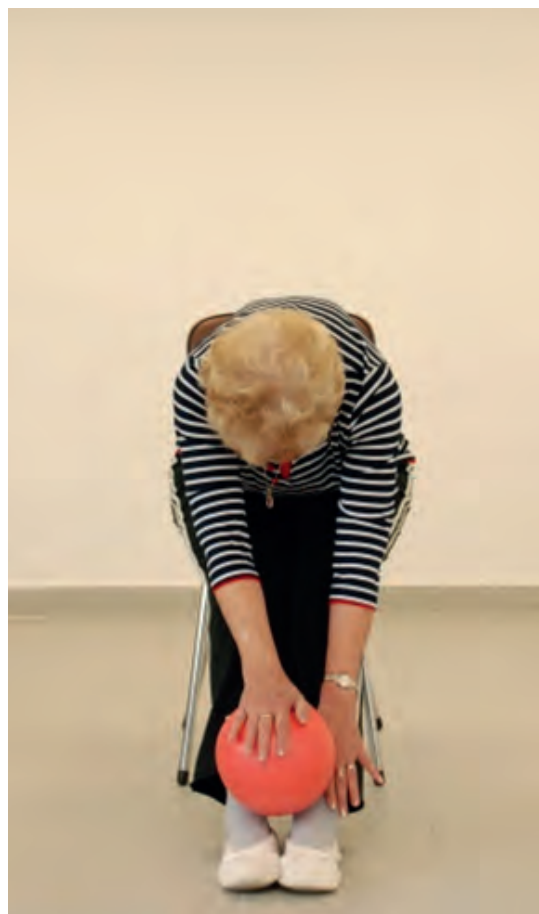
Nyní míč předáme do pravé ruky, předkloníme se, a pod koleno si ho obloukem podáme do levé ruky. Opět se napřímíme a míč předáme do pravé ruky. Předání míče provádíme i na opačnou stranu.



Zlepšujeme pohyblivost páteře do předklonu



Vzpřímeně se posadíme, nohy natažené v kolenou, špičky propnuté.
Overball přidržujeme oběma rukama na klíně.

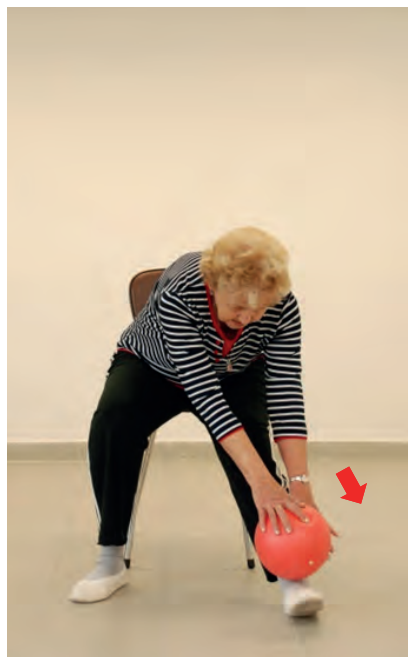


Nyní pomalým koulením míče po hřbetě nohou provedeme kulatý předklon trupu. V krajní poloze chvíli zůstaneme a koulením míče se pomalu vracíme zpět.

Při hlubším předklonu se snažte kolena nepokrčovat.



* Zlepšujeme pohyblivost páteře stranou do předklonu



Vzpřímený sed, nohy ve větším roznožení, propnutá kolena. Overball přidržujeme na klíně oběma rukama.

Nyní koulením míče po pravé natažené noze provedeme kulatý předklon trupu šikmo doprava a zpět. Totéž doleva. Předklon nemusí být hluboký, jen do mírného napětí zad a zadní strany propnuté nohy.

Pozor na pokrčování kolena natažené nohy.



* Zlepšujeme pohyblivost páteře do záklonu



Ve vzpřímeném sedu vložíme overball do oblasti hrudní páteře, ruce pokrčené v loktech dáme spojené za hlavu.



S výdechem provedeme hrudní záklon, s nádechem se vracíme zpět. Díváme se před sebe nebo zavřeme oči.

Při záklonu hrudní páteře hlavu nezakláníme ani nepředsunujeme. Nezvedáme pohled ke stropu, zvýšili bychom tak napětí svalů krční páteře.



Zlepšujeme pohyblivost páteře do rotace



Ve vzpřímeném sedu umístíme overball do oblasti hrudní páteře, mezi lopatky. Ruce pokrčíme v loktech dáme spojené za hlavu.



Nyní vedeme pravým loktem kruh vzhůru a vzad, levý loket jde dolů a vpřed. Pravý loket dokončí pohyb dolů a vpřed, levý nahoru a vzad. Pohyb dokončíme do výchozí polohy vzpřímeného držení. Stejně tak i na opačnou stranu. Do pohybu se zapojují svaly celého trupu.



* Cvičíme rovnováhu v sedu na labilní ploše



Vzpřímeně se posadíme na overball.

Náročnost stability sedu si nastavíme šířkou roznožení, viz obrázky níže. Měli bychom mít pocit lehkého balancování na labilní podložce míče, v této pozici chvilku vydržíme. Ruce vedle sedáku nám zajišťují jistotu sedu v případě sesunutí z míče.

Stabilní poloha

Chodidla a kolena roznožíme co nejvíce od sebe.



Méně stabilní poloha

Chodidla a kolena roznožíme na šířku pánve.



Labilní poloha

Chodidla a kolena jsou u sebe.



Procvičujeme pohyblivost pánve



Vzpřímeně se posadíme na ne příliš nafouklý overball, chodidla a kolena na šířku pánve.

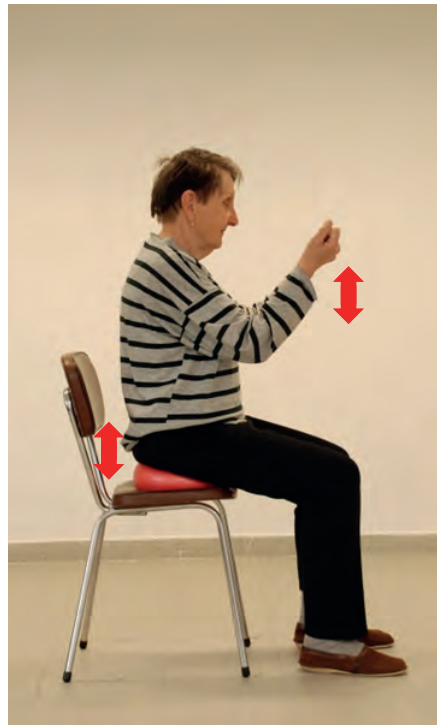


Pohybujeme pánví vpravo, následně vlevo a zpět do výchozí polohy.



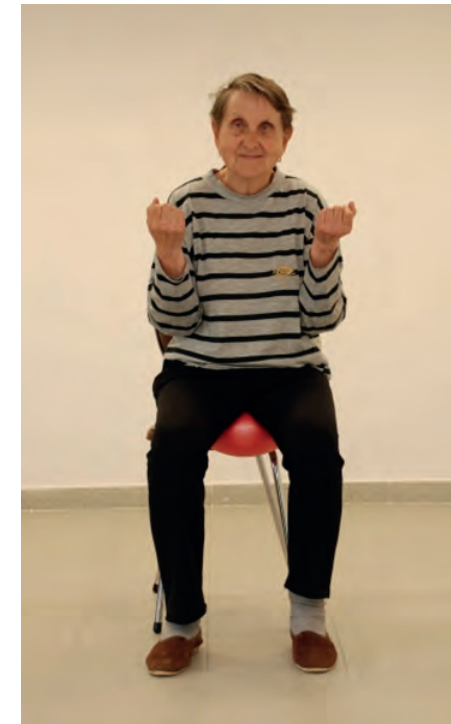
Trup zůstává při vychýlení pánve do strany napřímený, neuklání se ani nepředklání.

* Pérujeme na labilní ploše, cvičíme rovnováhu



Vzpřímeně se posadíme na nepříliš nafouklý overball, chodidla a kolena na šířku pánve.

Rychlejším pohybem předloktí vzhůru a zpět dolů a odrazem od chodidel se na míči nadnášíme.



Procvičujeme rovnováhu, stabilitu páteře a pohyblivost kotníků



Vzpřímeně se posadíme
na nepřiliš nafouklý overball.



Nyní zvedneme paty



a pak špičky. Několikrát opakujeme.
**Trup zůstává při pohybu napříměný,
záda nekulatíme.**

Procvičujeme rovnováhu a stabilitu páteře



Vzpřímeně se posadíme
na nepříliš nafouklý overball.



Nepředkláníme se.



Pevně se opřeme o chodidlo
pravé nohy, levou pokrčenou
v koleni nadzvedneme nad
podložku a zpět. Totéž na
opačnou stranu.



Procvičujeme rovnováhu a stabilitu páteře /lehčí varianta/



Vzpřímeně se posadíme
na ne příliš nafouklý overball.
Chodidla a kolena od sebe.



Nyní zvedneme a spojíme
obě ruce nad hlavou.



Pravou ruku zvedneme nad hlavu,
levou upažíme do strany,
a opačně.

Procvičujeme rovnováhu a stabilitu páteře /těžší varianta/



Vzpřímeně se posadíme
na ne příliš nafouklý overball.
Chodidla a kolena u sebe.



Nyní zvedneme pravou nohu
pokrčenou v kolenu, levou ruku
vzpažíme nad hlavu.
Totéž na opačnou stranu.



Pokud se cítíme stabilně,
přidáme pravou ruku
do upažení.
Totéž na opačnou stranu.

* Nacvičujeme vzpřímený sed s chodidly na labilní ploše, zlepšujeme prokrvení nohou na labilní ploše, zlepšujeme prokrvení nohou



Vzpřímeně se posadíme, ruce na stehnech, obě chodidla na overballu. Nyní plošky obou nohou zatlačíme do míče, trup napřímujeme ke stropu a uvolníme.

Tlak nohou do míče můžeme provádět rychle, dynamicky. Prokrvíme tak rychle obě nohy.

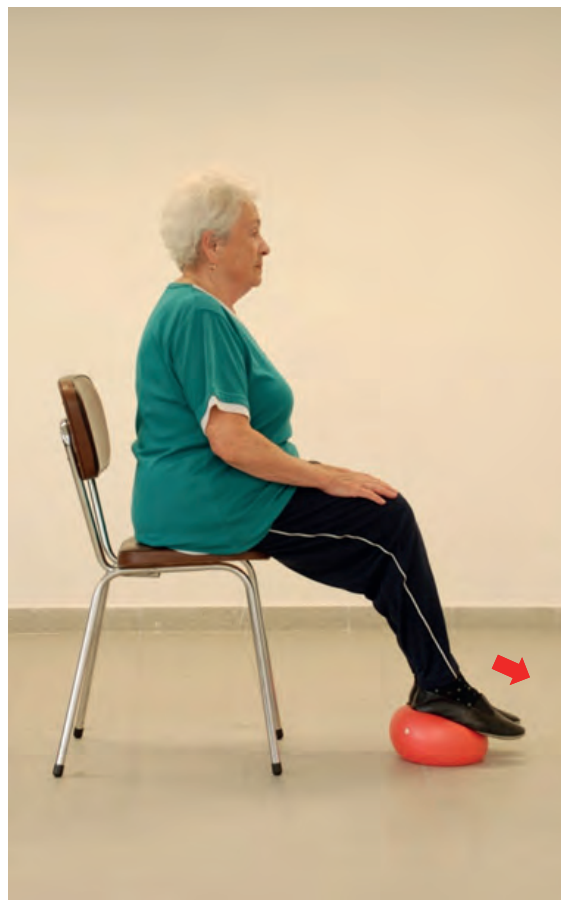
Nezvedáme ramena,
nekulatíme záda.



* Zlepšujeme pohyblivost kolen a kotníků



Vzpřímeně se posadíme, ruce volně položené na stehnech, obě chodidla na overballu.



Nyní suneme chodidla po míči vpřed, špičky dolů.



Chodidla suneme po míči vzad, paty co nejniž. Oba pohyby několikrát opakujeme.

* Procvičujeme rovnováhu a stabilitu páteře

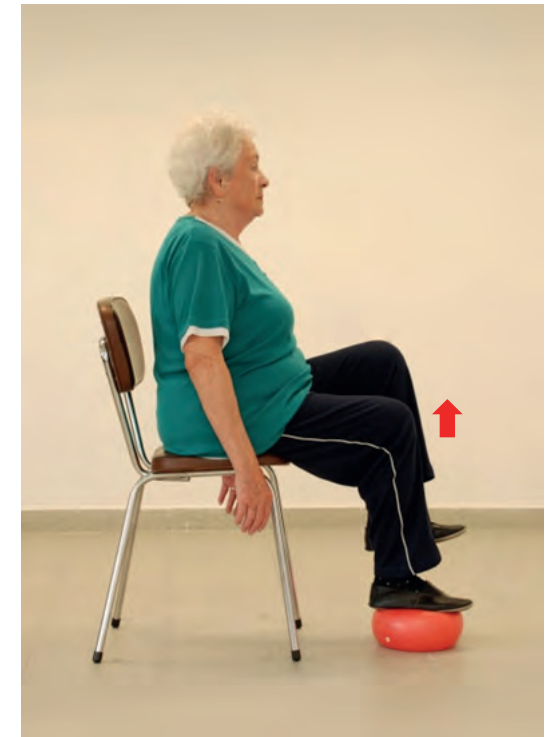


Vzpřímeně se posadíme, ruce volně položené na stehnech, obě chodidla na overballu .



Nekulatíme záda.

Nyní zvedneme pravou pokrčenou nohu v koleni, obě ruce přetočíme dlaněmi vpřed a zpět. Totéž na levou stranu.

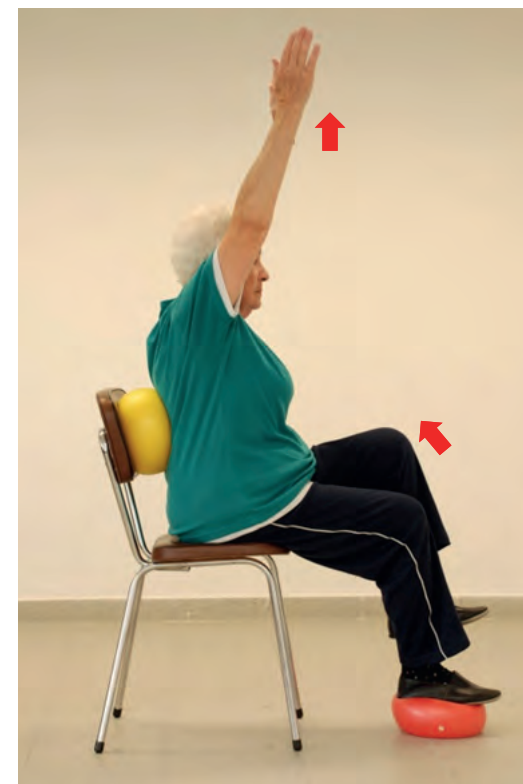


Procvičujeme stabilitu páteře

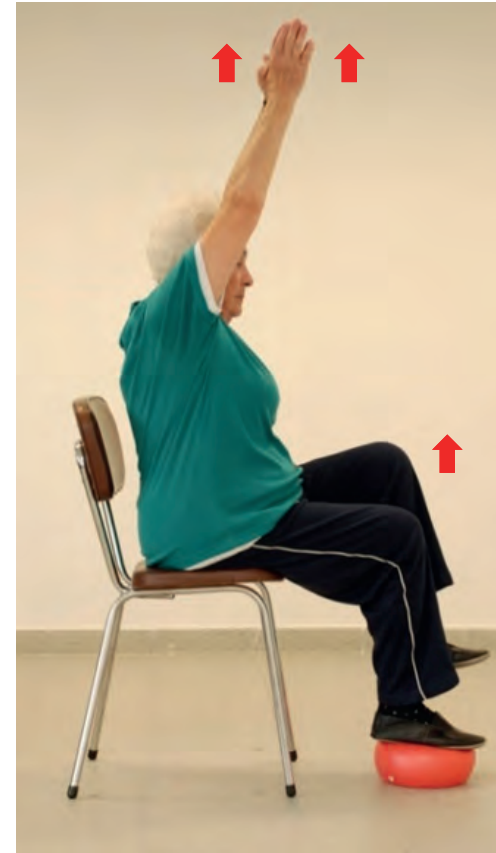


Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, obě chodidla na overballu. Abychom při upažení a vzpažení zachovali napřímenou páteř, můžeme podložit bedra druhým overballem.

Nyní nadzvedneme levou nohu pokrčenou v koleni, pravá zůstává na míči. Pokud je páteř stabilní, upažíme, případně vzpažíme a zpět přinožíme. Tentýž pohyb provedeme zvednutím pravé nohy a zpět.



Procvičujeme stabilitu páteře



Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, obě chodidla na overballu. Bedra tentokrát overballem nepodkládáme. Zvedneme levou nohu pokrčenou v koleni, upažením vzpažíme. Páteř zůstává napřímená. Totéž na opačnou stranu.



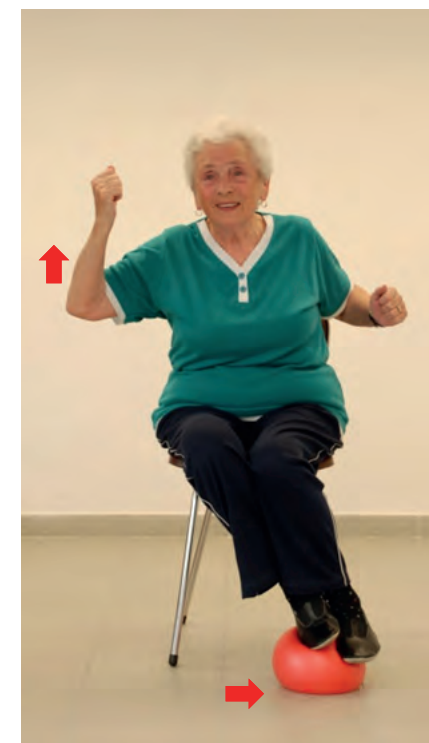
Procvičujeme stabilitu páteře při pohybu nohou do stran na labilní ploše



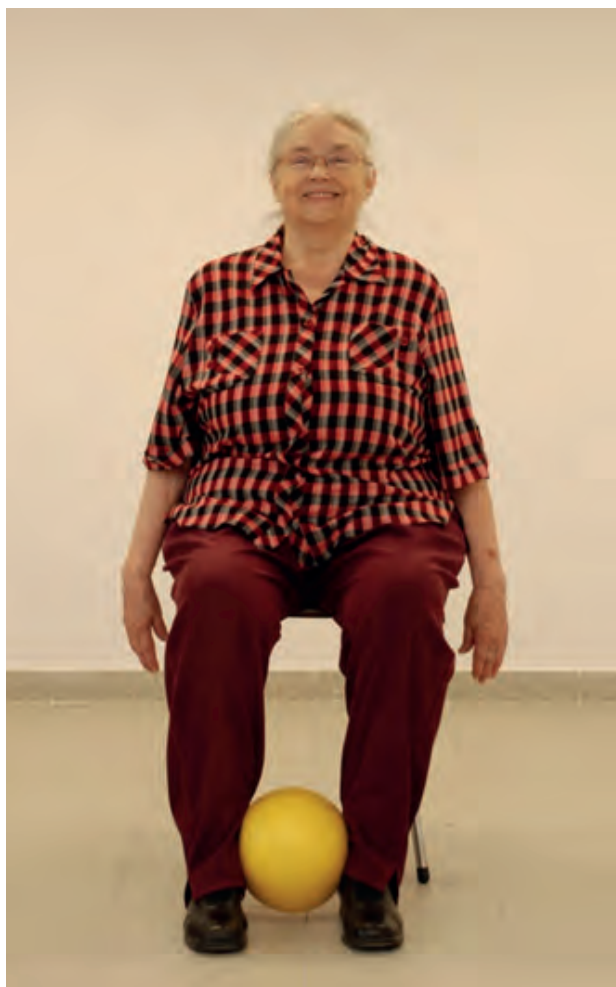
Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, obě chodidla na overballu.



Nyní vychýlíme chodidla vpravo a vlevo, přidáme pohyb rukou dle obrázků.



* Posilujeme svaly nohou na vnitřní straně



Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, overball mezi kotníky, lehce nad zemí.



Pohybem chodidel k sobě stiskneme míč a uvolníme.
Pohyb několikrát opakujeme.

Nekulatíme záda, nezvedáme ramena, kolena se vzájemně nepřibližují.

* Posilujeme krokový mechanismus, posilujeme svaly na vnitřní straně nohou



Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, overball mezi kotníky.



Nyní zvedneme levou nohu tak, abychom neztratili kontakt s míčem, vrátíme ji zpět, a pak pravou nohu a zpět. Páteř zůstává při pohybu nohou vzpřímená.



Uvolňujeme kyčelní kloub, posilujeme svaly na vnitřní straně nohou a šikmé břišní svaly /lehčí varianta/



Vzpřímeně se posadíme ruce podél těla, overball mezi chodidly, blíže k prstům.



Nyní zvedneme levou nohu a chodidlo rotujeme dovnitř tak, abychom neztratili kontakt s míčem, vrátíme zpět. Totéž opakujeme pravou nohu a zpět. Páteř zůstává při pohybu nohou vzpřímená.



Posilujeme břišní svaly, svaly nohou /obtížnější varianta/



Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, overball mezi kotníky, lehce nad zemí.



S výdechem zvedneme obě nohy držící míč lehce nad zem, s nádechem položíme. **Při pohybu nohou nahoru nekulatíme záda, neopíráme se o opěradlo.**

Posilujeme břišní svaly a svaly nohou včetně plosky /obtížnější varianta/



Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, overball se snažíme obemknout a uchopit oběma chodidly.



Nyní stahem břišních svalů míč nadzvedneme lehce nad zem a položíme.

Posilujeme břišní svaly a svaly plosky nohou /obtížnější varianta/



Vzpřímeně se posadíme, ruce podél těla, overball se snažíme obemknout a uchopit oběma chodidly.



Nyní stahem břišních svalů míč nadzvedneme lehce nad zem. Natočením chodidel přetočíme míč lehce vpravo a potom vlevo a položíme.



* Posilujeme svaly pánevního dna



Posadíme se na okraj židle, opřeme se o opěradlo, napnuté nohy v kolenou položíme na overball.



Nyní překřížíme chodidla a pokusíme se s nádechem do břicha a dolních žebér zpevnit hýždě a přiblížit sedací hrboly k sobě, s výdechem uvolnit. Totéž s překřížením chodidel na druhou stranu.

Posilujeme svaly nohou



Posadíme se na okraj židle, opřeme se o opěradlo, napnuté nohy v kolenu položíme na overball.



Nyní zvedneme levou napnutou nohu a patou ji položíme na palec pravé nohy. Chvilku v této poloze vydržíme a zpět. Totéž na druhou stranu.

Posilujeme svaly nohou



Posadíme se na okraj židle, opřeme se o opěradlo, napnuté nohy v kolenu položíme na overball.



Nyní zvedneme pravou v koleni napnutou nohu. Chvilku v této poloze vydržíme a zpět. Totéž na druhou stranu.

Posilujeme svaly nohou



Posadíme se na okraj židle, opřeme se o opěradlo, napnuté nohy v kolenou položíme na overball.



Nyní zvedneme pravou nohu, pokrčenou v kolenu. Chvilku v této poloze vydržíme a zpět. Totéž na druhou stranu.

* Cvičíme koordinaci a postřeh



Ve vzpřímeném sedu házíme a chytáme overball.

Cvičíme koordinaci a postřeh



Driblujeme v sedu.



Driblujeme ve stoji, později při chůzi.

* Stabilizujeme páteř, posilujeme svaly nohou



Při stlačení míče nezvedáme ramena.



Vzpřímeně se postavíme, lehce se přidržujeme opěradla židle. Pravé chodidlo nyní položíme na overball, shora ho středem chodidla stlačíme a následně uvolníme. Pohyb můžeme provádět bez opory.

* Stabilizujeme páteř, zlepšujeme pohyblivost v kotníku



Vzpřímeně se postavíme, lehce se přidržujeme opěradla židle. Pravé chodidlo položíme špičkou na overball. Nyní pohybujeme chodidlem po míči vpřed a vzad. Totéž na druhou nohu. Pohyb můžeme provádět i bez opory.

* Cvičíme rovnováhu a koordinaci svalů těla

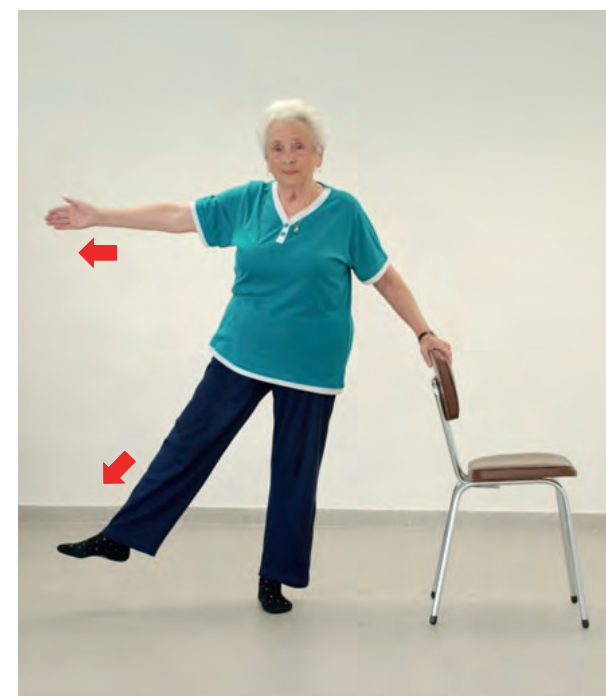


Postavíme se levým bokem k opoře, přednožíme pravou nohu pokrčenou v kolenu, koleno přitáhneme k tělu. Totéž na opačnou stranu.



Stejně tak provedeme čelem k opoře. Při zvednutí pravé noze, upažíme pravou ruku a opačně.

Propnutou pravou nohu unožíme do strany a zpět do přinožení. Totéž na opačnou stranu.



Cvičíme rovnováhu, pohyblivost a stabilitu kotníku a sílu svalstva nohou



Ve dvojici čelem k sobě se vzájemným přidržením se cvičenka postaví na špičky



a na paty.

Cvičíme rovnováhu



Ve dvojici čelem k sobě se vzájemným přidržáním jedna cvičenka přednoží pravou nohu pokrčenou v koleni a zpět. Totéž na opačnou stranu.



Ve dvojici čelem k sobě se vzájemným přidržáním položí obě cvičenky chodidla do jedné přímky a snaží se vzájemně držet rovnováhu. Totéž na opačnou stranu.

Posilujeme svaly nohou



Dvě cvičenky proti sobě se uchopí vzájemně za ramena.



Nyní provedou několik podřepů a vrátí se zpět do vzpřímeného držení těla. Při pohybu zůstává páteř stále napřímená.

Cvičíme rovnováhu, koordinaci svalů a orientaci v prostoru



Dvojice se vzájemně uchopí pravou rukou v podpaží a chůzí nebo poklusem se točí do kolečka. Totéž v úchopu levou rukou. Směr pohybu lze rychleji střídat.



Cvičenky se vzájemně uchopí zkříženýma rukama a přísunným krokem se otáčí vpravo a pak vlevo.

Posilujeme svaly rukou a rovnovážné reakce



Cvičenky stojí proti sobě, dlaně vzájemně spojené před tělem. Nyní pokrčí ruce v loktech a provedou klik a vrátí se zpět do vzpřímeného stoje. Několikrát pohyb opakují.

Posilujeme svaly nohou, zlepšujeme rovnovážné reakce



Cvičenky stojí v řadě nebo v kruhu, vzájemně se drží za ruce. Ve vzpřímeném stoji se postaví na špičky. Výdrž několik sekund a zpět. Pro ztížení rovnovážné polohy zvednou ruce nad hlavu a zpět do stoje.

Posilujeme svaly nohou, rovnovážné reakce a pohybovou koordinaci



Cvičenky stojí v řadě nebo v kruhu, vzájemně se drží za ruce. Ve vzpřímeném stoji se postaví na paty. Výdrž několik sekund. Pro ztížení rovnovážné polohy mohou zvednout ruce nad hlavu.



Posilujeme svaly nohou, rovnovážné reakce a pohybovou koordinaci



Cvičenky stojí v řadě nebo v kruhu, vzájemně se drží za ruce. Ve vzpřímeném stoji zvednou pokrčenou nohu v kolenu nad zem. Výdrž několik sekund. Pro ztížení rovnovážné polohy mohou zvednout ruce nad hlavu.



Posilujeme rovnovážné reakce a pohybovou koordinaci



Cvičenky stojí v řadě nebo v kruhu, vzájemně se drží vzadu za pasem. Nyní provedou překrok pravé nohy přes levou a přisun. Kroky opakují jedním směrem 8x a pak druhým směrem 8x zpět. Tempo kroků lze zrychlovat a zpomalovat.



Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Dvojice proti sobě. Jedna cvičenka se postaví naboso na pěnový ovál s lehkým přidržením za ruce druhé cvičenky. Nyní přejde do stoje na špičkách, výdrž a pak na patách, výdrž.



Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Dvojice proti sobě, jedna cvičenka se naboso postaví na pěnové ovály umístěné za sebou, chodidla jsou v přímce. Druhá cvičenka ji lehce přidržuje za ruce. Nyní stojící cvičenka na oválech přejde do stoje na špičkách, výdrž a zpět.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Dvojice proti sobě se postaví naboso na pěnové ovály, položené na šířku, vztyčené dlaně rukou obou cvičenek se spojí proti sobě. Nyní přejdou cvičenky do stoje na špičkách, výdrž a zpět.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Dvojice proti sobě se postaví naboso na pěnové ovály, položené na délku. Cvičenky se vzájemně přidržují za obě ruce. Nyní zvednou levou nohu pokrčenou v kolenu, výdrž a zpět do stoje, pak zvednou pravou nohu, výdrž a zpět.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Dvojice proti sobě se postaví naboso na pěnové ovály, položené na délku. Chodidla jsou za sebou v jedné přímce. Cvičanky se vzájemně přidržují za ruce.
Nyní připaží protilehlou ruku a otočí se ve směru připažené ruky, výdrž a zpět. Totéž na opačnou stranu.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Dvojice se postaví na ovály vedla sebe. Vzájemně se přidržují vnitřními rukama. Nyní obě současně přednoží vnitřní pokrčenou nohu v koleni, výdrž a zpět. Totéž na druhou nohu.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Dvojice se postaví vedle sebe vnitřní nohou na ovály se vzájemným přidržením. Nyní obě cvičenky unoží vnější nataženou nohu v kolenu do strany, výdrž a zpět. Otočí se a totéž provedou na druhou stranu.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Cvičenky se postaví na pěnové ovály,
položené na šířku, zády k sobě.
V připázení se uchopí za ruce,
záda se mohou dotýkat. Výdrž.

Pro nácvik intenzivnějších rovnovážných
reakcí lze zavřít na chvíli obě oči.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Cvičenkyně se postaví na pěnové ovály,
položené na šířku zády k sobě.
V připravení se uchopí za ruce,
záda se mohou dotýkat. Pokrčením
obou nohou jdou do podřepu
a zpět do stoje.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Cvičenký se postaví na pěnové ovály,
položené na šířku zády k sobě.
V připázení se uchopí za ruce,
záda se mohou dotýkat.
Nyní současně přednoží pravou nohu,
pokrčenou v koleni a zpět do stoje.
Totéž na opačnou nohu.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Postavíme se nohama naboso na pěnový ovál. Nyní přejdeme do stoje na špičkách, výdrž
a zpět do stoje na celých chodidlech.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Postavíme se snožmo naboso na pěnový ovál. Nyní přednožíme pravou nohu pokrčenou v koleni, výdrž a zpět do stoje na celých chodidlech. Totéž druhou nohou.

Posilujeme rovnovážné reakce a svalstvo celého těla



Postavíme se oběma nohama s chodidly za sebou na pěnový ovál, ruce podél těla. Pokud dokážeme udržet rovnováhu, pokusíme se na chvíli zavřít oči. Chodidla vystřídáme.



Přejeme Vám hodně pěkných zážitků při cvičení.





Tato publikace je určena jako instruktážní materiál nejen seniorům, ale i jejich cvičitelům a terapeutům. Cílem je oslovit seniory a nabídnout jim systém jednoduchých cviků, které mohou přinést radost z pohybu a zlepšit jejich kvalitu života.