

Malé míče Softgym a Overball

Softgym spolu s míčem **Overball** jsou vyrobeny speciálně pro cvičení k udržování a zlepšování funkce lokomočního musculo-skeletálního systému.

Podstatou tohoto cvičení není posilování či kondice, ale spíše koncentrace, relaxace a koordinace pohybu. Cvičení se Softgymem by mělo být pomalé a měli byste se na něj plně soustředit. Takovéto cvičení může být předmětem celistvých hodin nebo cvičebních pauz (například v kancelářích či školách), nicméně může být zařazeno rovněž do klidnějších částí hodin aerobiku či klasického tréninku.

Následující cviky jsou jen malou ukázkou z velkého množství možných variant cviku s Overballem. Upozorňujeme, že některé cviky nevyžadují plně nafouknutý míč. Pro operativnost v jednotlivých hodinách doporučujeme mít po ruce pro každého cvičence jeden míč plně a druhý polonafouknutý.

Varování: Nevhodné pro děti do 3 let. Toto není hračka, nebezpečí udušení (malé částice)!

- 1) Stlačujte a vzápětí uvolňujte míč mezi dlaněmi. Obdoba cviku: Předpažujte za stálého stlačování míče dlaněmi.
- 2) Stlačujte a uvolňujte dva míče mezi lokty a trupem.
- 3) V lehkém podřepu držte záda v rovině. Stlačte míč zhruba na 15 sekund. Obdoba cviku: ohněte paže vzad a znovu protáhněte.
- 4) Sedněte vzpřímeně (na velkém míči či židli). Střídavě stlačujte a uvolňujte míč za zády.
- 5) Lehnete si na záda a míč umístěte mezi kolena, střídavě stlačujte a povolujte. Obdoba cviku: paže držte zkřížené na prsou a vytahujte trup směrem nahoru a zpět.
- 6) Stlačujte míč mezi kolena, lehce pozvedněte trup a střídavě protahujte nohy.
- 7) Stlačte míč mezi chodidla a rolujte střídavými pohyby chodidel nahoru a dolů. Druhý míč použijte jako podporu kříže.
- 8) Stlačte míč mezi chodidla a zvedte obě nohy nahoru a dolů. Jednodušší obdoba: lehce pokrčte v kolenou.
- 9) Křížem stlačujte míč, stáhněte břišní svalstvo a pánev tlačte vzhůru. Pažemi udržujte rovnováhu těla.
- 10) Pokrčte horní nohu a míčem podepřete koleno. Spodní nohu zvedte nahoru a dolu.
- 11) Nohu, na které stojíte, mějte lehce pokrčenou, druhou nohou stlačujte a povolujte míč. Obdoba cviku: při stlačení rolujte vpřed a vzad.
- 12) Klečte na dvou míčích, chodidla zvednete ze země a udržujte rovnováhu. Použijte pomoc partnera!
- 13) Sedněte vzpřímeně. Pánvi pohybujte lehce do všech stran, vraťte se opět do výchozí "balanční polohy".
- 14) Držte míč oběma pažemi, vychylováním ramen rolujte horní paži vpřed a vzad. Nehýbejte boky ani pánvi.
- 15) Opřete zápěstí o míč a zlehka rolujte vpřed. Držte boky na místě. Obdoba cviku: Ramena střídavě tlačte směrem k podlaze.
- 16) Míčem si podložte pánev, zatahujte a následně uvolňujte břišní a hýžd'ové svalstvo. Obdoba cviku: jemně pohybujte pánví do všech stran.
- 17) Posunujte pánvi jemně do všech stran, poté se vraťte zpět do střední polohy, (balancující poloha). Obdoba cviku: umístěte míč pod kříž, rozevřete nohy a nechte je "viset" v této poloze zrelaxované.

Overball lze použít rovněž jako polštářek k podepření těla (viz obrázky 18, 19, 20)

Výhradní zastoupení a distribuce v ČR

Medicine – ALVO, spol. s r. o.

