



BALANCESTEP

Wprowadzenie

Dzień dobry, nazywam się Waław Maresz i chciałbym was zaznajomić z moim wynalazkiem balancestep. Balancestep to jedna z wielu pomocy do ćwiczenia równowagi a wobec innych ma tę wygodę, że przy jej użyciu obciążamy każdą dolną kończynę osobno.

Balancestep jako pomoc sportowo rehabilitacyjna

Balancestep nazywamy pomocą sportowo-rehabilitacyjną dlatego, że dwie półkule przypinane do podeszwy butów sportowych, możemy przypinać na dwa sposoby.

Pierwszy sposób – rehabilitacyjny- to ten, kiedy balancestep przypniemy zapięciem na rzep na środek butów. Podczas ćwiczenia w tym położeniu półkuli na butach obciążamy mięśnie szkieletowe a grupy dużych mięśni są pominięte dlatego, ponieważ balancestep pracuje tylko wtedy, kiedy utrzymujemy na nim równowagę.

Drugi sposób – sportowy – to ten, kiedy balancestep przypniemy na środek w pierwszej połowie butów. Teraz na odwrót balancestep eliminuje z ćwiczeń mięśnie szkieletowe a zapina największe grupy mięśni jak górnej tak i dolnej kończyny.

Rozmiary i nakładanie balancestep

Balancestep jest produkowany we dwu wielkościach. Pierwszy jest dla wielkości obuwia 36 aż 43. Dla większych rozmiarów (do wielkości 46) można użyć balancestep z przedłużonymi rzepami.

Nakładanie balancestep

Teraz pokażemy w jaki sposób przypina się do butów. Nogę opieramy o piętę, balancestep położymy pod nią na podłodze, nadepnemy i przyłączymy zapięciem na rzep na środek buta albo pod czubek.

Zaczynamy ćwiczenie

Ruch na balancestep rozpoczynamy ruchem po półkuli i pięcie. Kiedy mamy już pewność, możemy wspierać się na bokach i upewnimy się, że balancestep przypięty zapięciem na rzep mocno trzyma.

Wstaniemy i zaczynamy chodzić małymi kroczkami po półkuli i po pięcie. Stopniowo próbujemy poruszać się tylko po półkulach.

Ważne jest by kontrolować pozycję tułowia – utrzymać ciało prosto, barki do tyłu a broda w górę. Ćwiczymy od 30 s do 5 minut z krótkimi przerwami, które wypełnimy chodząc po piętach i półkulach.

Pokazy ćwiczeń

Z balancestep mogą korzystać seniorzy, młodzież i sportowcy wyczynowi.

Najlepiej zaczynać opierając się o ścianę. Aby włączyć wielkie grupy mięśni, możemy obniżyć środek ciężkości – do pozycji narciarza albo surfera.

Ważne jest, aby ćwiczenia na balancestep dopełnić dalszymi ćwiczeniami tak, żebyśmy utrzymywanie równowagi nie zauważali i balansowali podświadomie. Aby utrzymać



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”

Seniorzy na boisko a nie do szpitala

właściwe wyprostowanie ciała możemy zastosować na przykład gumowy krążek do siłowych ćwiczeń rąk, umieścić go na ciemieniu głowy i wyprostowani balansujemy.

Ćwiczenie jest bardzo wskazane dla seniorów. Dla dzieci można go dopełnić na przykład żonglowaniem. Ostatnio wykorzystuje się balancestep podczas gier sportowych dlatego, że pomaga przy opanowaniu piłki przy grze w siatkówkę, koszykówkę, tenisa.

Więcej szczegółów na www.balancestep.cz