



ĆWICZENIE Z OWEBBALEM

Overball to pomoc do ćwiczeń, która w fizjoterapii stosuje się już dosyć długo. Można go charakteryzować jako małą, lekką nadmuchiwaną prężną piłeczkę z możliwością poprawy jego rozmiaru albo elastyczności różną objętością nadmuchania. Przy pomocy overballu wykonujemy cały zakres ćwiczeń wzmacniających, wyciągających i wyrównujących, które można ćwiczyć nie tylko w domu, ale również na lekcjach ćwiczeń.

Podczas ćwiczeń dochodzi do stymulacji głębokiego stabilizującego układu mięśniowego – dna miednicy, głębokich mięśni szyi i głębokich mięśni pleców, które razem z mięśniami brzucha stabilizują kręgosłup.

Ćwiczenie z overballem i włączanie głębokich mięśni wyrównuje nierównowagę mięśni, pomaga wzmocnić ciało i poprawić jego postawę.