

## BALANCESTEP

### Úvodní slovo:

Dobrý den, jmenuji se Václav Mareš a rád bych vás seznámil s mým vynálezem balancestep. Balancestep je jedna z mnoha balančních pomůcek a má oproti těm ostatním tu výhodu, že při jejím používání zatěžujeme obě dolní končetiny zvlášť.

### Balancestep jako sportovně-rehabilitační pomůcka

Balancestep nazýváme sportovně-rehabilitační pomůckou, protože dvě polokoule, které se připínají na podrážku sportovní obuvi, můžeme připnout do dvou poloh.

První poloha - rehabilitační - je ta, kdy balancestep připevníme suchým zipem do středu obuvi. Při této poloze polokouli na obuvi zatěžujeme při cvičení posturální svaly a vynecháváme velké svalové skupiny, protože balancestep funguje pouze tehdy, když na něm udržujeme rovnováhu.

Druhá poloha – sportovní – je ta, kdy balancestep připevníme do středu první poloviny obuvi. Nyní naopak balancestep vyřazuje ze cvičení posturální svaly a zapojuje největší svalové skupiny jak horní, tak dolní končetiny.

### Velikosti a nasazování balancestepu

Balancestep se vyrábí ve dvou velikostech. První je pro velikost obuvi číslo 36 až 43. Máte-li větší velikost (až do čísla obuvi 46), můžete použít balancestep s prodlouženými suchými zipy.

### Nasazování balancestepu

Nyní si předvedeme, jak se balancestep připíná na obuv. Nohu si opřeme o patu, balancestep položíme pod ni na zem, přišlápneme a upevníme suchými zipy do středu boty, resp. pod špičku.

### Začínáme cvičit

Pohyb na balancestepu začínáme pohybem po polokouli a patě. Když získáme jistotu, můžeme se opřít i do stran a zjistíme, že balancestep upevněný suchými zipy drží naprosto pevně.

Vstaneme a začínáme malými krůčky opět po patě a polokouli. Postupně se zkoušíme pohybovat pouze po polokouli.

Důležité je upravit polohu těla - držet vzpřímený postoj, ramena dozadu a bradu vzhůru. Cvičíme se od 30 s do 5 minut a vždy s krátkými přestávkami, které vyplníme chůzí po patě a polokouli.

### Ukázky cvičení

Balancestep se používá pro seniory, mládež i pro vrcholové sportovce.

Nejvhodnější je, když začínáme s oporou o zeď. Abychom zapojili i velké svalové skupiny, můžeme snížit těžiště - do polohy sjezdaře, nebo polohy surfaře.

Důležité je cvičení na balancestepu doplnit i dalšími cviky tak, abychom balancování vlastně nevnímali a balancovali podvědomě. Pro správné držení těla můžeme použít např. gumový posilovač rukou, který umístíme na temeno hlavy a pokoušíme se ve vzpřímené poloze balancovat.



Spolufinancováno  
z programu Evropské unie  
Erasmus+

## Senioři na hřiště, ne do nemocnice

Cvičení je velmi vhodné pro seniory. U dětí ho můžeme doplnit například pokusem o žonglování. Poslední dobou se balancestep používá i při sportovních hrách, protože pomáhá při ovládní míče při volejbalu, basketbalu nebo při tenisu.

Další podrobnosti na [www.balancestep.cz](http://www.balancestep.cz)