

## CVIČENÍ NA GYMBALLU

Balon by měl být tak veliký, abyste měli vsedě kyčle kousek výše než kolena.

### **Cvik 1:**

Sedíte na balonu, chodidla máte srovnaná kousek dále od sebe, než je šířka boků. Snažíte se vytáhnout za hlavou, ramena zůstávají široká a jen podsadíte pánev – chcete kostrč podtáhnout pod sebe, kolena zůstávají pevně na místě a naopak vysazujete zadek dozadu za sebe, zopakujete.

Pak se snažíte vysadit pánev na jednu a na druhou stranu, aniž byste podsadili pánev dopředu nebo vystrčili zadek dozadu. Jedna půlka pánve zatlačí do balonu, pak druhá. Pohyby propojíte a kroužíte pánví po balonu, vytahujete se za hlavou, kolena se nehýbou ze strany na stranu. Následně zopakujte na druhou stranu a srovnáte do roviny.

### **Cvik 2:**

Sedíte na balonu, snažíte se vytahovat za hlavou, chodidla máte srovnaná na šířku boků. Zvednete jednu nohu, opřete ji do dálky o patu, následně přes stojnou nohu křížem o prsty a vrátíte do podložky. Totéž provedete druhou nohou, párkrát zopakujete.

### **Cvik 3:**

Sedíte na balonu, chodidla máte srovnaná na šířku boků, lehce pérujete na balonu a přidáte pohyb paží vpřed a vzad (současně). Kolena zůstávají na šířku chodidel, pak se plynule dovytáhnete za rukama dopředu, na chvíli zastavíte, zadní strana stehů pohlídá balon a následně pérujete na balonu dále. Pozor, ať neodlehčíte balon natolik, že by vám ujel dozadu. Stále volně dýcháte a držíte ramena od uší.

### **Cvik 4:**

Ležíte na zádech, balon máte pod nohama a opíráte do něj pouze paty, špičky směřují ke stropu, záda jsou rozprostřená na zemi (podle potřeby vypodložíte hlavu). S výdechem pouze zatlačíte paty do balonu, s nádechem povolíte. Paty jsou kousek blíže než kolena, aby tam byla lehká zevní rotace v kyčlích. Pánev nezvedáte ze země, trup zůstává pevně na místě.

Pak udržíte tlak pat do balonu, volně dýcháte a jednu nohu nadzvednete z balonu, druhá tlačí do balonu, držíte záda pevně na zemi a pokládáte nohu zpět a zvedáte druhou nohu. Ramena zůstávají široká, volně dýcháte.

### **Cvik 5:**

Ležíte na zádech, máte opřené paty do balonu a lehce jimi do balonu tlačíte. Pak se plynule naklápíte s balonem ze strany na stranu tak, aby vám balon neujel. Bok se nepřitahuje k rameni, pouze se zvedá kousek nahoru, pánev zůstává pořád stejně daleko od ramen.

**Cvik 6:**

Ležíte na zádech, máte opřené paty do balonu a zvednete levou nohu a opřete ji kotníkem o pokrčené pravé koleno. Levou ruku umístíte na vnitřní stranu kolene, abyste si s ní mohli následně pomoci, a volně po balonu natahujete pravou nohu, zatlačíte do balonu, s tlakem krčíte pravou nohu k sobě a pokrčené levé koleno rukou odklápíte od sebe, stále volně dýcháte. Párkrát zopakujete a následně vystřídáte nohy.

**Cvik 7:**

Ležíte na zádech, balon držíte pažemi přímo nad hrudníkem, dlaně opřené o balon, ramena srovnaná, vytažená hlava a plynule natáčíte balon (protáčíte) mezi pažemi na jednu a druhou stranu, kam až vám ramena dovolí. Pohyb je plynulý, lehce stlačujete balon, neodklápíte ho do stran (stále je ke stropu nad vaším hrudníkem). Párkrát zopakujete a uvolníte.

**Cvik 8:**

Ležíte na zádech, balon uchopíte mezi kotníky, snažíte se lehce otevřít kolena od sebe, záda udržíte na podložce a přes natažení kolen zvedáte balon nahoru, přendáváte do rukou, vrátíte chodidla na zem a současně nesete balon pažemi do dálky za hlavu. Záda se neprohnou a znovu přendáváte balon mezi kotníky a přes pokrčení kolen pokládáte na zem spolu s pažemi. Plynule pokračujete tam a zpátky, nezadržujete dech, trup držíte pevně na místě, hlava zůstává vytažená do dálky. Párkrát zopakujete, následně položíte nohy na balon a uvolníte se.