

CVIČENÍ S OVERBALLEM

Cvik 1:

Overball nafouknutý na polovinu si položíme pod střed křížové kosti. Srovnáme široká ramena, vytáhneme hlavu, chodidla jsou opřena na zemi. S výdechem opřeme (tlačíme) kost křížovou na balonku – stlačíme balon. Nepodsazujeme pánev. S nádechem povolíme. Pánev zůstává v ose páteře. 5x opakujeme.

Cvik 2:

Leh na zádech, míček umístěný pod křížovou kostí, srovnaná chodidla, ramena opřena o podložku – přeléváme vzduch v balonku – pravý bok se snažíme přiblížit k zemi, levý bok je vzduchem v balonku vytlačován ke stropu. Nehýbáme kolena. Totéž na druhou stranu, levý bok tlačíme k zemi, pravý bok je vytlačován ke stropu. Nezapomínáme dýchat. Několikrát zopakujeme.

Cvik 3:

Ležíme na zádech – pokrčená kolena, míček pod kostí křížovou. Široká ramena, hlava vytažená do dálky. Zvedáme pravou pokrčenou nohu nahoru – pata je níže než koleno. Přidáme levou pokrčenou nohu nahoru. Udržíme široká ramena. Volně dýcháme. Pravou nohu pokládáme zpět na zem, levou nohu pokládáme zpět na zem. Několikrát zopakujeme.

Cvik 4:

Leh na zádech, míček pod kostí křížovou – vše stejné jako 3. až do fáze – obě nohy nahoře. Paty jsou ovšem mírně výše než kolena. V klidu dýcháme, balancujeme na balonku a zvedáme obě paže směrem ke stropu (obě současně nahoru). Ramena opřeme do země, hlava je vytažená, udržujeme volné dýchání. Paže položíme podél těla, levou nohu položíme na zem, pravou nohu položíme na zem. Celé několikrát zopakujeme.

Cvik 5:

Míček pod kostí křížovou, trup zůstává rovně, vytažená hlava a obě paže zvedneme ke stropu a snažíme se opřít lopatky do země, ramena zůstanou široká. Zvedáme postupně pravou pokrčenou nohu nahoru, patu malinko výše než koleno a přidáme levou pokrčenou nohu, dorovnáme, volně dýcháme a postupně vracíme pravé chodidlo na zem, levé chodidlo na zem a celé zopakujeme od levé nohy.

Cvik 6:

Ležíme na zádech, míček máme pod levým chodidlem, snažíme se opřít co největší plochou chodidla o overball, záda v klidu na zemi, body držíme na podložce a s výdechem zatlačíme chodidlem do balónku a s nádechem povolíme. Následně noha po balonku krouží, snažíme se balonkem kroužit. Koleno neuteče do stran, boky držíme na podložce, ramena na zemi. Změníme směr kroužku na druhou stranu. Následně prohodíme nohy.

Cvik 7:

Ležíme na zádech, nohy pokrčené, overball máme mezi kotníky, záda přilepená na podložce a s výdechem obě nohy současně zvedneme nahoru. Pokud potřebujeme, dáme si obě ruce seshora na kolena, abychom nohy lépe udrželi. Zůstanou široká ramena a s balonkem mezi kotníky kroužíme, jako bychom jeli na malé tříkolce. Plynulým pohybem, nezadržujeme dech,



a snažíme se, aby nám balónek neupadl. To samé na druhou stranu. Volně dýcháme, chvíli vydržíme a následně položíme overball na zem a povolíme.

Cvik 8:

Sed. Overball nafoukneme a umístíme jej pod pánev. Nohy necháme chodidly dál od sebe, abychom byli stabilnější. Snažíme se vytáhnout za hlavou ke stropu. Nohy jsou v klidu na zemi. Zkoušíme přiblížit vždy jednu pólku zadku k zemi. Nepřepadáváme do strany. Srovnáme se do roviny a to samé provedeme na druhou stranu. Snažíme se o plynulý pohyb, nechceme spadnout z overballu, stále se vytahujeme za hlavu ke stropu a volně dýcháme. Pohyb několikrát zopakujeme.