

### **BALANČNÍ CVIČENÍ – BALANCESTEP**

Ke stabilizačnímu cvičení využíváme dvě polokoule z pružné gumy, které připevníme dvěma pásky na podrážku sportovní obuvi. Tato balanční pomůcka nám umožní posouvání balanční plochy v předozadní ose chodidla a balanční cvičení na každé noze zvlášť.

Cvičení slouží k získání svalové rovnováhy a je velmi účinné např. v prevenci skoliotického držení u dětí, prevenci rozvoje plochonoží. Při cvičení centrujeme klouby DK – kotníky, kolena a kyčle, zvyšujeme stabilizační sílu odpovídajících svalů a tím předcházíme akutním, či chronickým změnám kloubů DK. Výhodou je malý rozměr a použitelnost během minuty. Doporučujeme cvičení každý den alespoň 20 min.