

CVIČENÍ NA GYMBALLU

Gymball – velký nafukovací míč nám slouží ke stabilizačnímu cvičení celého těla.

Cvičením zlepšujeme rovnováhu a koordinaci celého těla, protahujeme a uvolňujeme svaly, uvolňujeme krční páteř, hrudní a bederní svaly.

Cvičíme v nestabilní poloze a tím posilujeme hluboké svaly v okolí páteře, což se projeví v podpoře správného držení těla. Dobře provedeným sedem podporujeme fyziologický sklon pánve.

Cvičením na míči podporujeme stimulaci meziobratlových plotének ve správné poloze a stabilizujeme páteř jako celek.

Ve cvičebních jednotkách učíme cvičení pro domácí prostředí, kde nám velký míč může sloužit ke každodennímu použití.