

## Cvičení s overbally

Pohybem a cvičením se zabývám od mládí a již 18 let působím jako cvičitelka. Jako všechny oblasti lidské činnosti i cvičení se stále vyvíjí; v současné době je kladen důraz nejen na fyzickou stránku, ale i na psychiku a na všechny zdravotní aspekty cvičení.

A stejně jako jinde i ve cvičení se neustále objevují novinky, které pomáhají zkvalitnit a zintenzivnit pohybové aktivity. Jednou z nich je cvičení na malých míčích - overballech, které rozvíjí známou metodu Pilates (tato metoda je pojmenována podle jejího tvůrce Josepha Pilata).

Spojení Pilates s overbally se nazývá balantes a jeho autorkou je PhDr. Jitka Polášková.

Já sama jsem se s tímto cvičením seznámila na metodických kurzech pořádaných jednak přímo autorkou a jednak další známou propagátorkou tohoto stylu Helenou Vysušilovou.

Od začátku mě cvičení oslovilo a sama na sobě jsem se přesvědčila, že cvičení je velmi efektivní a že je ideálním pomocníkem pro zpevnění a posílení svalstva celého těla. Proto jsem cvičení s overbally po krátké době začala zařazovat do programu svých hodin pro ženy.

Vzrůstající zájem mě přivedl k myšlence přizpůsobit vybrané cviky možnostem dětí předškolního věku. Děti hravou formou získávají návyky správného držení těla, posilují a protahují hlavní svalové skupiny. Již po krátké době se u dětí vliv pravidelného cvičení zřetelně projevil a děti si cvičení velmi oblíbily.

### **VÝZNAM CVIČENÍ S OVERBALLY**

- zapojení hlubokého stabilizačního svalového systému, který zahrnuje hluboko uložené svaly pánevního dna, bránice, šijové svaly, meziobratlové svaly podél páteře v koordinaci s vnitřními břišními svaly (tyto svaly jsou houževnatější, pomalu se unaví, ale při běžném cvičení je nezapojujeme)
- příznivý vliv na správné držení těla, podporuje zdravý rozvoj fyziologického zakřivení páteře a svalového korzetu
- aktivuje organizmus po stránce pohybové i psychické, posiluje koncentraci a uvědomění si svého těla
- overbally lze využít rovněž při cvičeních vyrovnávacích, kondičních, posilovacích, manipulačních i relaxačních

### **ZÁSADY PŘI CVIČENÍ**

- míč se nafukuje maximálně do 2/3, v případě podkládání částí těla (např. pod bedra) i méně; čím je míč měkčí, tím je poloha stabilnější
- pravidelné dýchání, při kontrakci svalů provádíme výdech, při uvolnění nádech
- cviky provádíme plynule, bez švihů

## FUNKCE OVERBALLU

1. balanční pomůcka - rozvíjí rovnováhu a tím zapojuje hluboko uložené svaly
2. podložka pro vyplnění prostoru mezi tělem a zemí
3. odporová pomůcka při provádění posilovacích izometrických cvičení (stlačování míče)
4. pomůcka při vedeném pohybu (pohyb je prováděn intenzivněji)

## PŘÍKLADY CVIKŮ S OVERBALLY

### Ad funkce 1.

- stoj na jedné, zapojit paže



- sed na míči, nohy pokrčit mírně od sebe - dbáme na rovný sed, po zvládnutí zapojujeme paže



- turecký sed na míči + paže



- sed snožný, obměna roznožný + paže



- sed, přednožit + obměny nohou



- sed, pokrčit nohy a spojit chodidla



- sed roznožný, podložit tělo 3 míči



- klek (1 nebo 2 míče), vyhrbit záda



- klek, vyrovnat záda, zvednout chodidla od země a špičky posunovat do stran, později přidáme přetočení hlavy ke špičkám (podíváme se přes rameno na špičky)



- leh na zádech, míč podložit pod pánev tak, aby bederní páteř ležela na zemi, provádíme různé polohy nohou



- leh na zádech, míč pod chodidla, zvedat pánev



- leh na břicho, míč pod hrudník, suneme se dopředu a zpět (píďalka)



#### Ad funkce 2.

- leh na zádech, míč pod bedry (velmi málo nafouknutý) + zapojit paže a nohy



- leh na zádech, míč pod krční páteří, přetáčet hlavu do stran



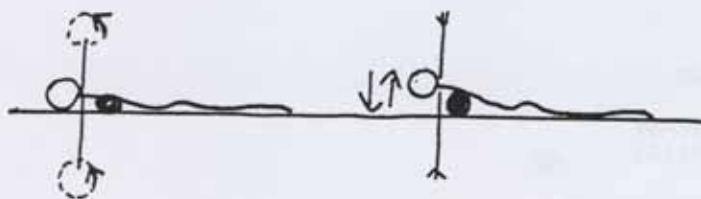
- leh na břicho, míč pod stydkou kostí, zanožovat



- leh na břicho, míč pod nártu chodidel, stahovat hýždě, propínat kolena



- leh na břicho, míč pod hrudníkem, různé pohyby paží + obměna zvedat paže i hlavu



● leh na břicho, míč pod stydkou kostí a hrudníkem + zapojit paže a nohy



*Ad funkce 3.*

● stoj, stlačovat dlaněmi míč



● stoj, stlačovat míč mezi koleny



● sed, míč mezi koleny, zvedat pánev



● leh na zádech, míč mezi koleny, zvedat pánev



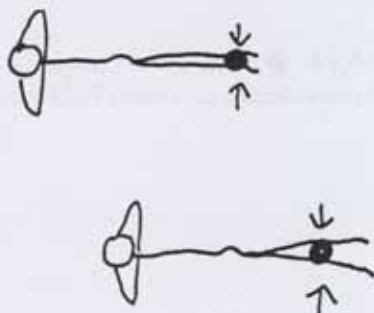
● leh na zádech, pokrčené nohy, míč mezi koleny + kroužit



● leh na zádech, míč pod krční páteří, s výdechem tlačit hlavu do míče



● leh na břicho, míč mezi kotníky, pokrčovat nohy

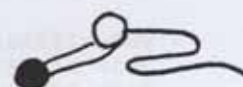


● leh na břicho, míč mezi koleny nebo kotníky, stlačovat



**Ad funkce 4.**

- sed, kutálet míč po nohou + obměna sed roznožný
- sed na patách, kutálet míč od těla



- leh na zádech, míč na břicho, zvedat hlavu + obměna kutálet si míč po hrudniku až na břicho



- leh na zádech, pokrčit nohy, využít míč jako u předchozího cviku

- leh na zádech, pokrčit nohy, zvedat hýždě a pod nimi si předávat míč



- leh na zádech, přednožit, míč mezi kotníky, mírné pohyby nohou do stran

- leh na břicho, předávat míč za zády + obměna zvedat míč od těla



- leh na břicho, míč za hlavou přidržovat rukama, zvedat lokty

- mačkání a kroužení s míčem - ruce, nohy

**Použitá literatura**

- odborné články a publikace autorek J. Poláškové, H. Vysušilové, P. Dobešové

Jana Machová, Chrudim, 2004