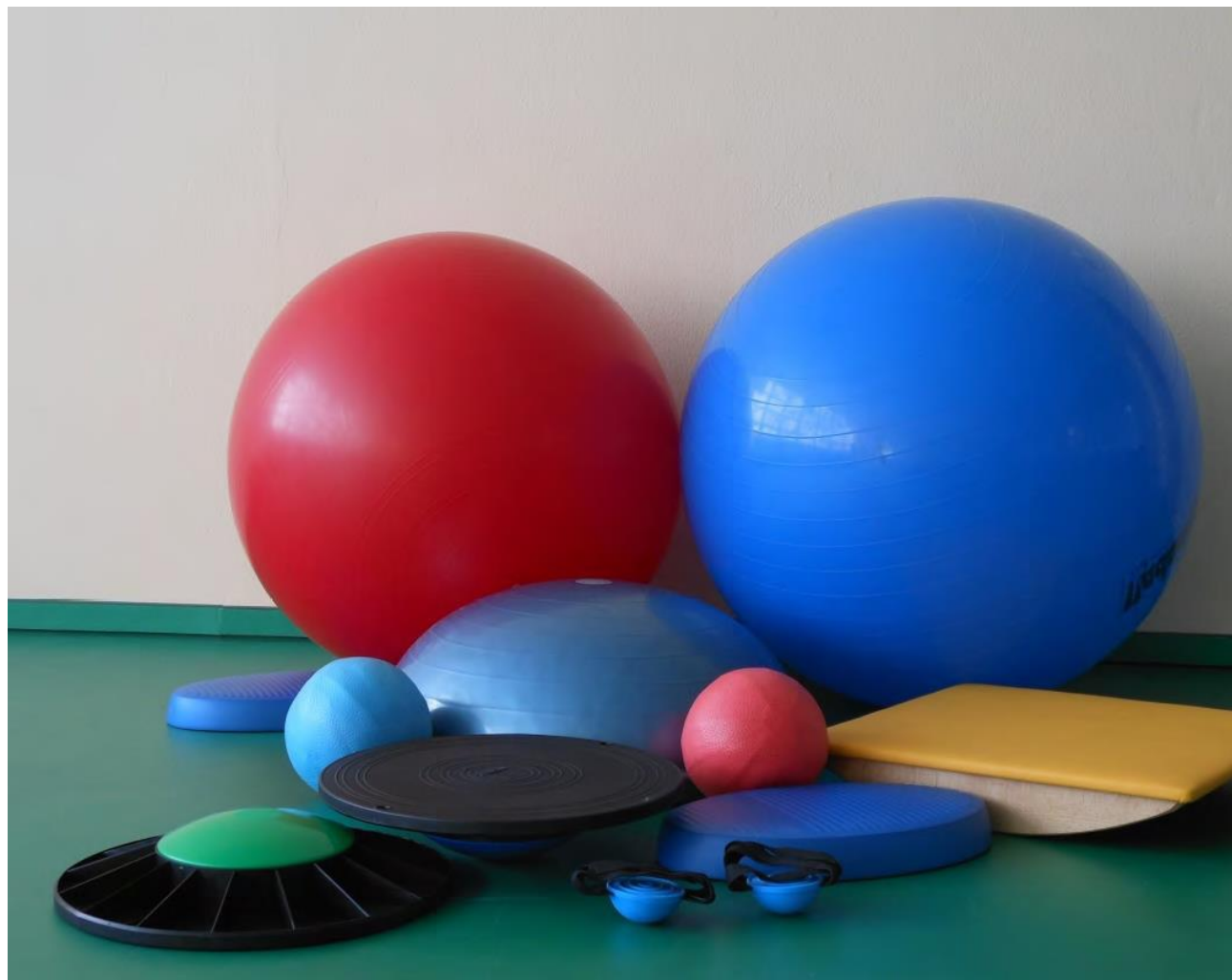


Balanční pomůcky **nejen ke zlepšení stability, ale i kondice**

Mgr. Jana Bajíková, Technická univerzita Liberec, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2014

Balanční plochy

Balanční pomůcky



Balancestepy

Jedná se o dvě polokoule z pružné gumy.

Každá polokoule se suchými zipy upne na pevnou podrážku sportovní obuvi.

Je to balanční pomůcka, která umožní balancování na každé noze zvlášť a posouvání balanční plochy v předozadní ose chodidla.

Tato pomůcka je vhodná pro všechny věkové kategorie.



Balanční kulová úseč

Kruhová deska připevněná na polokouli, která má výrazně menší průměr než nášlapná deska.

Slouží primárně k uvolnění hlezenních kloubů a pomáhají ke zlepšení stability kolenních kloubů.



Balanční podložka

Balanční podložka je ve tvaru oválu s výškou 5-7cm.

Je vhodná pro všechny výchozí cvičební polohy.

Pěnová forma existuje ve dvojitě provedení.

Zelená má tužší povrch a je určena začátečníkům, modrá je měkčí a umožňuje tak náročnější cviky.



Balanční válcová úseč

Houpací deska je vyrobena ze silné lepené překližky a povrch desky je polstrovaný kvalitní koženkou v různých barvách.

Slouží primárně k uvolnění hlezenních kloubů a pomáhají ke zlepšení stability kolenních kloubů.

Houpací desku je možné používat pro cvičení rovnováhy vsedě, vleže nebo ve stoje



Bosu

Nafukovací kopule je podobná polovičnímu gymnastickému míči se stabilní pevnou základnou

Její název vyplývá ze zkrácení „both sides up“ = obě strany nahoru

Bosu používáme při cvičení jak stranou rovnou, tak vypouklou



Gymball

Gymball je velký gymnastický míč z odolné, pružné hmoty. Nosnost je i 300kg.

Dostatečné nafouknutí míče je třeba průběžně kontrolovat – mění se dle teploty okolí, dle způsobu použití.

Průměr gymnastického míče je vyráběn od 55cm do 85cm.

Menší míč bychom měli volit pro polohy vleže, pro vzpory.

Větší míče se hodí více pro polohy vsedě.

Nafouknutím lze ovlivnit stabilitu či labilitu míče.

Méně nafouklá pomůcka je stabilnější.

Více nafouklá cvičební pomůcka je pevnější a labilnější



Overball

Jedná se o lehký, malý, pružný, měkký nafukovací míč, nejčastěji používaný o průměru 26 cm. Jeho nosnost je až 160 kg.

Původně byl vyroben především pro dechová cvičení. Vzhledem k rozmanitosti použití, které sahá od fyzioterapeutických zařízení až po domácnost či dopravní prostředky, získává na popularitě.

Čím víc je nafouknut, tím intenzivněji se při cvičení zvýrazní balanční polohy, při kterých se aktivuje hluboký stabilizační svalový systém, cviky jsou pak obtížnější.

Velkou výhodou je jeho skladnost a malá hmotnost. Najednou se dá cvičit s jedním až třemi míčky.

