

Cvičenia

Híbkové svalstvo

Vplyvom nestabilného povrchu sa pri každom cvičení povzbudzuje aj híbkové svalstvo, ktoré pracuje automaticky, aby telo udržalo v rovnováhe.

V **základnej polohe** sa postavte oboma nohami na balančnú loptu, nohy rozkročte približne na šírku bedier, mierne pokrčte kolená, vystríte chrbát, vypnite hrud', spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Pri tomto cviku pôsobí balančná lopta obzvlášť na stabilizujúce svaly kĺbov chodidiel.

V **stoji na jednej nohe** sa dodatočne aktivuje híbkové svalstvo trupu.

Sedacie svaly + predné partie stehien

Východisková poloha: **základná poloha**.

Cvik: Podrep, paže pritom ťahajte dopredu ako predĺženie trupu, plecia pritom zostanú spustené. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Bicepsy

Východisková poloha: **základná poloha**. Rukoväti popruhov uchopte **zozadu**. Mierne pokrčené paže sú spustené vedľa tela. Lakte sú tesne priapažené.

Cvik: Pritiahnite predlaktia k pleciam, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Ramená zostávajú priapažené, plecia zostanú spustené.

Deltové svaly

Východisková poloha: **základná poloha**. Rukoväti popruhov uchopte **spredu**. Mierne pokrčené paže sú spustené vedľa tela.

Cvik: Lakte vedte po stranách nahor do výšky pliec, ruky až do výšky hrudníka. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené.

Stehná + sedacie svaly

Východisková poloha: Vykročte s jednou nohou na balančnej lopte, druhou na podlahe, mierne pokrčte kolená, vystríte chrbát, vypnite hrud', pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Paže mierne upažte na udržanie rovnováhy.

Cvik: Vystretý trup spustite nadol, kým budú obe kolená ohnuté v uhle približne 90°, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zadné koleno sa nesmie dotknúť podkladu. (= **poloha vykročenia**)

Opakujte cvik druhou nohou.

Variant 1 (+ stabilizátory trupu a kĺbov chodidiel): Z **polohy vykročenia** do **stoj na jednej nohe**, narátajte do 4 a pomaly naspäť do východiskovej polohy.

Variant 2 (+ plecia + tricepsy): Východisková poloha: **vykročenie**. Mierne natiahnite popruhy vo výške hlavy.

Cvik: Paže vystierajte rovno nahor - ale nevstríte ich celkom - narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené.

Plecia + tricepsy

Východisková poloha: **základná poloha**. Rukoväti popruhov uchopte z **vonkajšej strany**. Pokrčené paže sú popri tele zdvihnuté nahor. Lakte sú tesne priapažené.

Cvik: Popruhy ťahajte maximálne až do výšky hlavy smerom hore a držte ich napnuté. Plecia zostanú spustené. Pomaly počítajte do 30 - a uvoľnite.

Deltové svaly

Východisková poloha: **Základná poloha**, nohy rozkročené, jedno chodidlo na balančnej lopte, jedno chodidlo na podklade. Rukoväti popruhov uchopte z **vonkajšej strany**, vonkajší popruh držte mierne napnutý.

Cvik: Vonkajšiu pažu upažte až na výšku pliec, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené!

Opakujte cvik druhou pažou a nohou.

Chrbát + zadné partie svalstva nôh

Východisková poloha: Lahnite si na brucho na balančnú loptu. Chodidlá a kolená na šírku bokov, paže zľahka pokrčené, ruky vo výške hlavy. Hlava leží na podklade voľne.

Cvik: Nadvihnite trup a nohy, kým záhlavie, chrbát a nohy nebudú v jednej línii, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Ramená pritom vystríte dozadu. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Brucho, nohy + stabilizátory ramien

Východisková poloha: Opretie na kolenách, s predlaktiami na balančnej lopte.

Cvik: Zdvihnite kolená, kým nohy nebudú tvoriť jednu líniu. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zadné partie stehien + sedacie svaly

Východisková poloha: Zaujmite polohu na štyroch na rukách a kolenách, kolenami kľáčiac na balančnej lopte. Chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik: Zdvihnite nohu vodorovne dozadu, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik druhou nohou.

Variant (+ plecia): Súčasne vystríte dopredu protiahlú pažu.

Chrbát, sedacie svaly a zadná partie stehien

Východisková poloha: Sediace na spodnej strane balančnej lopty, základňu uchopte po stranách oboma rukami. Bedrá tlačte nahor a vystríte nohy, až kým nohy a trup nevytvoria jednu líniu.

Cvik: Vydržte, pokiaľ je to možné.

Tip: Čím menej vzduchu je v balančnej lopte, o to viac musia vaše svaly pracovať, aby ste udržali rovnováhu. Zo začiatku preto napumpujte loptu na maximum (200 mm vrátane podložky). So zlepšujúcou sa kondíciou a istotou potom vypustíte trochu vzduchu z lopty, aby ste zvýšili účinok tréningu.

Priame brušné svalstvo

Východisková poloha: V polohe na chrbte si ľahnite na balančnú loptu, ruky prekročíte na záhlaví, pokrčte nohy, chodidlá na šírku bokov.

Cvik: Trup zdvíhajte pomocou brušného svalstva čo najvyššie - lakte pritom neťahajte dopredu. Neťahajte na záhlaví! Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Bočné brušné svalstvo

Východisková poloha: Posadte sa na podklad vedľa balančnej lopty, jedným predlaktím sa oprite o balančnú loptu, predkolenie ohnuté dozadu. Trup a boky nepretáčajte! Oboje udržiavajte v jednej rovine so stehnami.

Cvik: Trup zdvíhajte bokom pomocou brušného svalstva, kým nebude trup a stehno v jednej línii. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik na druhej strane.

Sedacie svaly + zadné stehenné svaly

Východisková poloha: V polohe na chrbte na podklade, nohy sú pokrčené, s chodidlami na balančnej lopte. Podoprenie na pažiah na boku tela.

Cvik: Boky zdvíhajte nahor, kým trup a stehno vytvoria jednu líniu, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Variant (+ spodné partie chrbta): Zostaňte v hornej polohe, pritom striedavo vystierajte nohy nahor.

