

GYMBALL



Cviky jsou převzaty ze stránek www.fyzioklinika.cz



Gymnastický míč neboli gymball je výbornou pomůckou při rehabilitačním cvičení, při fitness, při cvičení rovnováhy i při pouhém sezení.

Při výběru míče je důležitá jeho velikost. Když se na míč vzpřímeně posadíte a položíte chodidla na zem, vaše kyčle i kolena by měly být v pravém úhlu. Výhodou gymnastického míče je, že není zcela stabilní a tak při cvičení neustále trénujete svou rovnováhu a protahujete tak velké množství svalů.

SED BEZ DRŽENÍ

Cvik vhodný pro posílení hluboko uložených svalů podél páteře. Provádějte při bolestech zad, u vadného držení těla, pro posílení mezilopatkových svalů, svalů paží, trupu a břišní stěny.

- aktivace svalů trupu
- aktivace mezilopatkového svalstva
- uvolnění páteře



Výchozí poloha

- Napřímeně se posadíte na gymnastický míč s oporou o chodidla a dlaněmi na stehnech.



Fáze 1

- Posouvejte se dozadu po míči, odlehčujte chodidla a opírejte se o dlaně.
- Chvilku vydržte s chodidly nad podložkou.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- propad v bedrech
- pánev utíká do strany
- neudržení si postavení dolních končetin
- není hlava v prodloužení páteře
- zadržování dechu ve výdrži s chodidly nad zemí

PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ A RAMEN

Tento cvik slouží k protažení vzpřimovačů trupu, prsních svalů a svalů v oblasti ramenního kloubu.

- aktivace svalů trupu
- aktivace mezilopatkového svalstva
- uvolnění krční, hrudní i bederní páteře
- protažení prsních svalů a svalů ramen

	<i>Výchozí poloha</i> - Sed na patách (kolena a paty u sebe). Kdo nedosedne hýžděmi na paty, tak vypodložit např.dekou - Předpažte a položte dlaně na míč. - Nadechněte se.
	<i>Fáze 1</i> - Přeneste váhu a koulejte míč vpřed až do propnutých paží. - Protlačte ramena dolů k zemi. - Hlavu mějte v prodloužení páteře. - V této poloze vydržte 5–10 vteřin. - Na závěr se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.
	<i>Fáze 2</i> - Druhou variantou je vycházet ze vzpřímeného kleku. - Přeneste váhu a koulejte míč vpřed až do propnutých paží. - Protlačte ramena a hrudník dolů k zemi. - Hlavu mějte v prodloužení páteře. - V této poloze vydržte 5–10 vteřin. - Na závěr se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- nevhodné pro hypermobilitní kvůli extrémnímu rozsahu v ramenním kloubu
- ramena směřují k uším
- hlava není v rovině s páteří a padá směrem k zemi
- vyhrbení nebo nedostatečné prohnutí v hrudní páteři
- kyčelní klouby nejsou nad kolenními klouby

TRAKAŘ

Cvik vhodný pro posílení hluboko uložených svalů podél páteře. Provádějte při bolestech zad, pro posílení mezilopatkových svalů, svalů končetin, trupu a břišní stěny a pro uvolnění páteře.

- aktivace svalů trupu
- aktivace mezilopatkového svalstva
- posílení svalů horních i dolních končetin

	Výchozí poloha - Udělejte dřep, rozkročte nohy a do prostoru mezi kolena si položte míč. - Rukama a stehny se opřete o míč.
	Fáze 1 - Posouvejte se po míči dopředu až do polohy, kdy budete mít míč dle vašich možností pod pánví, nebo ideálně pod stehny. - Pánev, ramena, hrudník a páteř narovnejte a mějte v takovéto poloze po celou dobu cviku.
	Fáze 2 - Odlehčete jednu a následně druhou ruku.
	Fáze 3 - Odlehčete jednu a následně druhou nohu.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- nevhodné pro hypermobilitní kvůli extrémnímu rozsahu v ramenním kloubu
- ramena směřují k uším
- hlava není v rovině s páteří a padá směrem k zemi
- vyhrbení nebo nedostatečné prohnutí v hrudní páteři
- kyčelní klouby nejsou nad kolenními klouby

OTEVŘENÍ HRUDNÍHO KOŠE

- napřímení, protažení prsních svalů a svalů trupu

	<i>Výchozí poloha</i> - Sedněte si na velký míč. - Roznožte v šířce boků. - Srovnejte záda.
	<i>Fáze 1</i> - Propleťte prsty na rukou za zády. - Ramena a lokty mějte co nejvíce otevřené. - Lopatky nechte od sebe.
	<i>Fáze 2</i> - Při výdechu pomalu zlehka ukloňte trup doprava.
	<i>Fáze 3</i> - S nádechem se vraťte zpět na střed. - Celý cvik opakujte také na druhou stranu.
	<i>Fáze 4</i> - Na závěr se vraťte zpět do výchozí polohy.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- lopatky stažené k sobě
- předsunutá hlava
- úklon trupu sdružený s rotací
- předklánění hlavy a trupu

ROTACE PÁTEŘE – méně náročný cvik

- zvýšení dynamické stability páteře
- uvolnění beder a bederní páteře

	<i>Výchozí poloha</i> - Lehněte si na zem. - Nohy s pokrčenými koleny volně opřete o velký míč. - Vytáhněte se za hlavou, měla by ležet volně na podložce. - Bradu zasuňte mírně ke krku, čímž protáhnete jeho zadní stranu. - Ramena mějte do šíře. - Ruce rozpažte. - Celou plochu zad nechtě volně ležet na podložce.
	<i>Fáze 1</i> - S nádechem rotujte kolena do jedné strany a hlavu položte na stranu druhou. - Dostaňte se s koleny až na hranici aniž by Vám spadly z míče. - Vydechněte.
	<i>Fáze 2</i> - S nádechem se vraťte zpátky na střed, kde vydechnete.
	<i>Fáze 3</i> - S dalším nádechem opět vyrotujte, tentokrát však na opačnou stranu.
	<i>Fáze 4</i> - Na závěr se vraťte zpět do výchozí polohy.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- provedení pohybu švihem
- zvýšené napětí horního poloviny těla (např. zvedání ramen)
- odlepená spodní část zad při výchozí pozici

ZVÝŠENÍ HYBNOSTI HRUDNÍ PÁTEŘE A ŽEBER – méně náročný cvik

Toto cvičení pomáhá při bolestech zad, vadného držení těla, dále pomáhá aktivovat svaly mezi lopatkové, trupové a svaly břišní stěny. Při správném provedení se uvolní kloubní spoje a zvýší pohyblivost hrudní páteře.

- uvolnění hrudní páteře
- aktivace svalů hlubokého stabilizačního systému páteře

	Výchozí poloha - Posadíte se na střed gymnastického míče. - Chodidla opřete celou plochou o zem, nohy rozkročeny na šířku pánve. - Váhu těla držte uprostřed (nejste vychýleni ani k jedné straně).
	Fáze 1 - Držte pánev, páteř a hlavu v rovině, zároveň mějte uši-ramena-kyčle v rovině pod sebou. - Hlídejte si rovnoběžné postavení ramen a pánve. - Nadechněte se do břicha - tím aktivujete trupové svalstvo. - Posuňte hrudník do strany, pánev zůstává na místě. - Vytahujte se za temenem hlavy do stropu. - Provedte pohyb hrudníkem do opačné strany. - Celé několikrát zopakujte do obou stran. - Vraťte se na střed.
	Fáze 2 - Provedte pohyb hrudníku šikmo nahoru za hrudní kostí. - Vyhrbte se, oddalte lopatky co nejvíce od sebe. - Tyto jednotlivé pohyby spojte a provedte pohyby ve všech směrech, jakoby jste chtěli opsat kružnici. - Provedte i na opačnou stranu.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- v sedu nenapřímíte páteř
- při pohybech hrudníku neudržíte pánev ve správné poloze (pánev musí být rovnoběžně s rameny)
- při cvičení zadržujete dech
- zvedáte nohy od podložky

NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE – méně náročný cvik

Cvik vhodný pro posílení hluboko uložených svalů podél páteře. Provádějte při bolestech zad, u vadného držení těla (skolióza), pro posílení mezilopatkových svalů, svalů paží, trupu a břišní stěny a pro uvolnění krční, hrudní a bederní páteře.

- aktivace svalů trupu
- aktivace mezilopatkového svalstva
- uvolnění krční, hrudní i bederní páteře

	<i>Výchozí poloha</i> - Postavte se zády ke stěně - Opřete se zády o míč, který se bude opírat o stěnu. - Zpevněte břicho i hýždě.
	<i>Fáze 1</i> - Pomalu klesejte k zemi směrem do dřepu.
	<i>Fáze 2</i> - Kyčle, kolena a kotníky mějte v pravém úhlu. - V této pozici setrvejte alespoň 10s a pomalu rolujte zpět nahoru, opakujte 3-5x

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- zvedání ramen
- prohnutí v bederní páteři
- ohnutí v hrudní páteři
- nohy nejsou drženy v ose, ale kolena padají k sobě (dotýkají se)

SED NA GYMNASTICKÉM MÍČI – méně náročný cvik

- korekce sedu

	<i>Výchozí poloha</i> - Posadíte se na střed gymnastického míče.
	<i>Fáze 1</i> - Začněte klopit pánev dopředu a dolů. - Kostrč směřujte lehce ven.
	<i>Fáze 2</i> - Hrudní kost vytáhněte šikmo nahoru a dopředu. - Bradu zasuňte dozadu. - Vytahujte se páteří hodně silně vzhůru za hlavou. - V této konečné správné pozici byste se měli snažit udržet co nejdéle a nejlépe pokaždé, když se posadíte.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- sezení na měkké části hýždí
- předsun hlavy
- vysunutá brada
- přehnané napřímení a vysunutí hrudníku vpřed se zalomením se v bederní části zad

PROTAŽENÍ NA GYMNASTICKÉM MÍČI - PROTAŽENÍ SVALŮ TRUPU A SVALŮ NA ZADNÍ STRANĚ NOHOU – méně náročný cvik

- protažení svalů trupu a svalů na zadní straně nohou

	<i>Výchozí poloha</i> - Sedněte si na zem do sedu roznožného a gymnastický míč dejte před sebe mezi nohy. - Ruce položte dlaněmi na střed míče. - Snažte se narovnat a prodloužit páteř. - Co nejvíce vytočte kolena do stran. - Špičkami nohou směřujte také do stran nebo do stropu.
	<i>Fáze 1</i> - S výdechem začněte valit míč před sebou a přitom se vytahujte vzhůru od kostrče až po krční páteř. - Hodně se prohněte v bederní a hrudní páteři, snažte se ji protlačit dopředu. - Hlídejte si, aby Vám špičky ani kolena neutíkaly dovnitř. - V této poloze vydržte 5–10 sekund a protahujte svaly.
	<i>Fáze 2</i> - Na závěr se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy. - Cvik opakujte.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- předklánění trupu
- shrbená páteř
- špičky a kolena utíkají dovnitř

CVIČENÍ NA GYMNASTICKÉM MÍČI - POUŠTĚNÍ NOHOU A RUKOU KŘÍŽEM – náročnější cvik

- posílení středu těla
- uvolnění beder
- stabilizace páteře

	<i>Výchozí poloha</i> - Lehněte si na záda. - Gymnastický míč uchopte rukama a pokrčenými koleny. - Kolena mějte v pravém úhlu a kotníky v úhlu 90 stupňů, tzv. fajfky. - Dlaněmi se plošně dotýkejte míče a mějte rozevřené prsty na rukou. - Hlavu vytahujte. - Krční páteř uvolněte. - Ramena mějte do šíře. - Lopatky položte celou svou plochou na podložku. - Vydechněte. - S nádechem vytvořte tlak proti tříslům, jako by Vám bránice chtěla stáhnout do třísel všechny orgány.
	<i>Fáze 1</i> - Pusťte křížem levou ruku a pravou nohu do natažení směrem k zemi. - Všechno držte břišními svaly, takže břicho stále udržujte široké a ploché, se spodními žebry dole.
	<i>Fáze 2</i> Nataženou nohu a ruku vraťte zpátky do výchozí pozice. - Celý cvik proveďte také s opačnými končetinami, tedy tentokrát pusťte pravou ruku a levou nohu do natažení směrem k zemi. - Opakujte střídavě obě varianty cviku.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- zvedání ramena a lopatek od podložky
- prohnutí v bedrech
- povolení spodních břišních svalů
- nepravidelné dýchání

NŮŽKY – více náročný cvik

Tento cvik podporuje aktivitu Vašich hluboko uložených svalů podél páteře. Provádějte při bolestech zad, u vadného držení těla (skolióza), pro posílení mezilopatkových svalů, svalů paží, trupu, dolních končetin, hýždí a břišní stěny.

- korekce sedu

	<i>Výchozí poloha</i> - Udělejte dřep čelem ke gymnastickému míči.
	<i>Fáze 1</i> - Lehněte si na míč tak, aby jste se o něj opírali stehny - Natažená kolena a kotníky spojte a odtlačujte se pažemi od země, aby nebyla hrudní páteř mezi lopatkami propadlá, ale pohlídejte si, aby naopak nedošlo k jejímu vyhrbení - Udržte v rovině osu ramen, pánve, kotníků. - Nadechněte se do břicha a pokuste se o aktivaci břišního svalstva v oblasti podbřišku, čímž zpevníte trup. - krční páteř je napříměná, hlava v prodloužení trupu, pohled očí směřuje mezi dlaně - Mějte pocit, že se vytahujete do dálky z hlavy a z kostrče.
	<i>Fáze 2</i> - Udržte naprosto rovná záda a rotujte pánev tak, aby jedním bokem šla k zemi a druhým ke stropu. - Spodní nohu přednožte a svrchní zanožte. - Pohled očí stále sleduje prostor mezi dlaněmi
	<i>Fáze 3</i> - Modifikací cviku mohou být při rotaci pánve dolní končetiny spojené v kolenou a v kotnících - Přejděte plynule zpět do rovného lehu na míči a zopakujte na druhou stranu.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- neudržení osy ramen, pánve, kotníků v základní poloze
- propadání se/hrbení v oblasti hrudního úseku páteře
- nedostatečné napřímění krční páteře, hlava není v prodloužení trupu
- neudržení rovných zad při provádění cviku
- nedostatečná aktivace břišního svalstva v oblasti podbřišku a následné neudržení zpevněného trupu

NŮŽKY – náročnější cvik

Tento cvik podporuje aktivitu Vašich svalů hluboko uložených podél páteře. Provádějte při bolestech zad, u vadného držení těla (skolióza), pro posílení mezilopatkových svalů, svalů paží, trupu, dolních končetin, hýždí a břišní stěny. Pokud cvik budete provádět pravidelně, předejdete tak přetížení bederní a krční páteře, vzniku blokády páteře, poškození meziobratlových plotének apod. Cvičte při léčbě chronické nebo akutní bolesti zad, skolióze, poruchách rovnováhy apod.

- aktivace svalů trupu
- posílení mezilopatkového svalstva
- uvolnění krční, hrudní i bederní páteře

	Výchozí poloha - Udělejte dřep, rozkročte nohy a do prostoru mezi kolena si položte míč. - Rukama a stehny se opřete o míč.
	Fáze 1 - Lehněte si na míč tak, aby se o něj opírala stehna, natažená kolena a kotníky spojte - Odtlačujte se pažemi od země tak, aby nebyla hrudní páteř mezi lopatkami propadlá. - Udržte v rovině osu ramen, kyčlí, kotníků - Nadechněte do břicha, čímž zpevníte trup. - Snažte se udržet hlavu, páteř a pánev v rovině, páteř je jako ocelová tyč (nehrbte se v hrudní páteři). - Mějte pocit, že se vytahujete do dálky z hlavy a z kostrče. - Snažte se na tuto osu udržet kolmo ramena a pánev.
	Fáze 2 - Udržte naprosto rovná záda a nadzdvihněte pánev tak, aby se kolena skrčila pod břicho. - Snažte se prodýchat oblast žeber, jako byste je chtěli otevřít
	Fáze 3 - Přes rovná záda s aktivitou břišního svalstva přejděte plynule zpět do rovného lehu na míči.
	Fáze 4 - Pažemi se odtlačte od země, prohněte se v zádech a nohy zvedněte co nejvíce ke stropu, hlava, páteř a nohy jsou ve tvaru luku. - Přejděte zpět do rovného lehu na míči a do výchozí polohy.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY : prověšení v oblasti ramen, lopatky stažené k sobě, neudržení napřímění páteře, neudržení dostatečné aktivity břišního svalstva a následný propad v oblasti beder.

CVIČENÍ NA GYMNASTICKÉM MÍČI - PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY BŘICHA, STEHEN A HRUDNÍKU

- protažení břišních svalů
- protažení svalů na přední straně hrudníku
- protažení měkkých tkání na přední straně dolních končetin
- uvolnění páteře

	<i>Výchozí poloha</i> - Udělejte dřep. - Gymnastický míč si přidržte za zády.
	<i>Fáze 1</i> - Navezte se zády na gymnastický míč tak, aby vrchol balónu byl přibližně pod křížovou kostí či bedry - Ruce si dejte pod hlavu. - Chodidla mějte opřené o zem. - Kolenní klouby propněte. - Pomalu uvolněte i krční páteř a spusťte hlavu k zemi. - Pravidelně dýchejte.
	<i>Fáze 2</i> - Pomalým rolováním po balonu směrem za nohami se vraťte do výchozí polohy.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- neudržení rovné, napříměné páteře při pokládání se na míč a při návratu do výchozí polohy
- zadržování dechu
- neschopnost se na balonu uvolnit
- hlava není podepřena rukami
- nevýhodná poloha balónu pod zády - je umístěn pod pánví/ hrudníkem

NAPŘIMOVÁNÍ PÁTEŘE S OPOROU O HORNÍ A DOLNÍ KONČETINU KŘÍŽEM (SE ZÚŽENÍM OPORY NA DVĚ KONČETINY)

Cvik vhodný pro posílení hluboko uložených svalů podél páteře. Provádějte při bolestech zad a pro posílení mezilopatkových svalů, svalů paží, trupu a břišní stěny a pro uvolnění krční, hrudní a bederní páteře.

- aktivace svalů trupu, hýžďových svalů a mezilopatkového svalstva
- uvolnění krční, hrudní i bederní páteře

	<i>Výchozí poloha</i> - Položte se břichem na gymnastický míč. - Ruce opřete o zem. - Nohy volně vyvěste nebo taktéž opřete o zem.
	<i>Fáze 1</i> - Napřímte se v oblasti páteře - Opřete se o ruce, natažené lokty, dlaně pod rameny - Hlava je v prodloužení trupu, pohled očí směřuje mezi dlaně - Mějte pocit, že se vytahujete do dálky z hlavy a z kostrče. - Zdvihněte jednu dolní končetinu a propněte ji.
	<i>Fáze 2</i> - Zároveň zvedněte jednu druhostrannou horní končetinu a propněte ji. - Totéž proveďte na druhou stranu.
	<i>Fáze 3</i> - Vraťte se do výchozí pozice. - Cvik opakujte.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- vytahování ramen k uším
- padání/zaklánění hlavy (neudržení hlavy a krční páteře v napřímení)
- při zvedání dolní/horní končetiny dochází k rotaci nebo úklonu trupu, pánve
- chybí zpevnění trupu
- páteř není napřímená
- zadržování dechu

CVIČENÍ NA GYMNASTICKÉM MÍČI - STABILIZAČNÍ CVIČENÍ DOLNÍ ČÁSTI TRUPU, PÁNVE A DOLNÍCH KONČETIN

Cvik vhodný pro posílení svalů podél páteře, trupu, dolních končetin a břišní stěny. Provádějte pro posílení mezilopatkových svalů, svalů paží, a pro uvolnění krční, hrudní a bederní páteře. Cvičte při léčbě chronické nebo akutní bolesti zad, skolióze, poruchách rovnováhy apod.

- aktivace svalů trupu a dolních končetin
- aktivace mezilopatkového svalstva
- uvolnění krční, hrudní i bederní páteře

	Výchozí poloha - Lehněte si na záda na podložku, paže podél těla a lýtka si opřete o gymnastický míč. - Dolní končetiny by měly být v ose trupu.
	Fáze 1 - Opřete se o lopatky a paže, postupně zvedejte pánev a páteř obratel po obratli až propnete dolní končetiny.
	Fáze 2 - Pokud jste stabilní a páteř s pánví jsou v jedné rovině a dolní končetiny jsou v ose těla, zvedněte jednu propnutou nohu co nejvíce do výšky. - V této poloze chvíli setrvejte a dýchejte.
	Fáze 3 - Poté zvedněte druhou propnutou nohu co nejvíce do výšky. - Páteř je v napřímění, pánev nepadá k zemi a dolní končetiny jsou v prodloužení trupu, opora o paže a lopatky.
	Fáze 4 - Pro zvýšení náročnosti cviku můžete k jedné zvednuté dolní končetině ještě předpažit horní končetiny (jednu, obě). - Vraťte se do výchozí polohy.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- pokles nebo posun pánve
- dolní končetiny nejsou v prodloužení trupu
- hlava není v ose

POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ

Balanční cvičení na gymnastickém míči "Gymball" pro posílení břišních svalů a celého středu těla, tedy i hlubokého stabilizačního systému. Jedná se o cvičení vleže na zádech.

- posílení břišních svalů

	<i>Výchozí poloha</i> - Položte se zády na velký míč. - Roznožte v širší boků. - Ruce dejte v týl.
	<i>Fáze 1</i> - Pravou nohu položte kotníkem na levé koleno.
	<i>Fáze 2</i> - Zvedněte ramena z míče. - Hlavu mějte v prodloužení trupu.
	<i>Fáze 3</i> - Zvedněte hlavu a horní část trupu do mírného předklonu. - Předpažte obě ruce před sebe nebo je můžete nechat v týl. - Stáhněte břišní svaly. - Přitlačte bederní část páteře k míči.
	<i>Fáze 4</i> - Na závěr se vraťte zpět do výchozí polohy.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- předsunutá hlava
- vystrčená brada

VZPŘÍMENÝ KLEK

Cvik vhodný pro posílení hluboko uložených svalů podél páteře. Provádějte u vadného držení těla, pro posílení mezilopatkových svalů, svalů paží, trupu a břišní stěny a pro uvolnění krční, hrudní a bederní páteře.

- aktivace svalů trupu
- aktivace mezilopatkového svalstva
- uvolnění páteře

	Výchozí poloha - Opřete se všemi čtyřmi na gymnastický míč.
	Fáze 1 - Kolena podsouvejte pod břicho. - Opírejte se o holeně.
	Fáze 2 - Ruce pomalu přibližujte ke kolenům. - Až budete mít ruce u kolen, pusťte se míče a začněte se postupně narovnávat do vzpřímeného kleku.
	Fáze 3 - Zcela se narovnejte a napřimte páteř.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- vytahování ramen k uším
- padání/zaklánění hlavy (neudržení hlavy a krční páteře v napřimení)
- při zvedání dolní/horní končetiny dochází k rotaci nebo úklonu trupu, pánve
- chybí zpevnění trupu
- páteř není napřimená
- zadržování dechu