

*příloha*

# CVIČENÍ S OVERBALLEM



## VÝZNAM CVIČENÍ S MĚKKÝM MÍČEM OVERBALL

Nafukovací míč o průměru cca 26 cm, který známe nejčastěji pod názvem Overball, se ukazuje velmi vhodným pro cvičení pacientů s RS. Jeho materiál je pevný, měkký a pružný, lze ho zatížit hmotností až 200 kg. Znamená to tedy, že si na míč můžeme sednout, lehnout, válet se po něm. Hodí se pro cvičení vyrovnávací, uvolňovací, protahovací a balanční. Míč lze libovolně nafouknout. Ukazuje se, že v běžném denním životě namáháme převážně svaly povrchové. Právě zdůraznění balančních poloh pomocí měkkých míčů zintenzivníme aktivaci hlubokého stabilizačního svalového systému. Cvičení s měkkými míči zlepšuje koordinaci, koncentraci, držení těla, zdokonaluje správné dýchání. V podstatě se dá říci, že můžeme provádět všechny běžné cviky, které známe, obohacené držním měkkého míče. Například, když cvičíme horní polovi-

nou těla, můžeme držet overball mezi koleny, kotníky apod. a naopak, když cvičíme dolní polovinou těla, můžeme držet overball mezi dlaněmi, lokty apod. Variace cvičení jsou rozmanité, zapojte vlastní fantazii a potřebu. Pokud máte 2 overbally, může se vaše fantazie rozšířit ještě více. Prakticky můžete cvičit celý den – například v sedu ať už na židli, či na vozíku můžete při jakékoli jiné činnosti přidržovat míč mezi koleny, kotníky, za zády nebo se na něm prostě vtět. Znovu zdůrazňuji, že může cvičit kdokoliv kdykoliv.

Následující nabídka je pouze orientační, obohaťte ji svou fantazií a vlastními potřebami.

Ivana Rosová rozpracovává další možnosti cvičení, tentokrát s overballem. Jde o celou řadu nápadů, jak tuto pomůcku využít. Jak autorka popisuje, overball může pomoci při protahování, relaxaci, může být použit ke cvičení na zlepšení rovnováhy. Já sama overball používám v rámci terapie na neurofyziologickém podkladě, kdy stimulujeme globální pohybovou odpověď vsedě. Při stimulaci je velice důležitá výchozí poloha, při níž jsou klouby funkčně centrovány, dochází k synchronní aktivitě antagonistických svalů a k protažení páteře v podélné ose. Toto postavení je potřeba zaujímat co nejčastěji během dne. Aktivní držení této polohy je však velice náročné. Proto doporučujeme používat tzv. overball, který zajišťuje oporu centrování postavení i dynamiku sedu. Pozor, pokud budete overball používat jako labilní plochu ke stimulaci správné funkce centrálního nervového systému, je potřeba zajistit správné výchozí postavení, a ze začátku cvičit pouze chvíli – dobu cvičení, dle reakce na něj, pozvolna prodlužovat.

Připomínám, že důležitá je kvalita provedení cviků, ne kvantita. Při cvičení nesmí dojít k prohloubení příznaků onemocnění (náhlé zvýšení slabosti/únavy svalů, zvýšení spasticity/svalového napětí, bolesti, třesu, atd.). Cviky prosím volte s rozmyslem, protože některé mohou být kvůli labilitě míče nebezpečné, například vstávání ze sedu na overballu nebo leh na zádech s overballem pod bederní páteří. Opět raději doporučuji volbu cviků probrat s odborníkem, fyzioterapeutem.

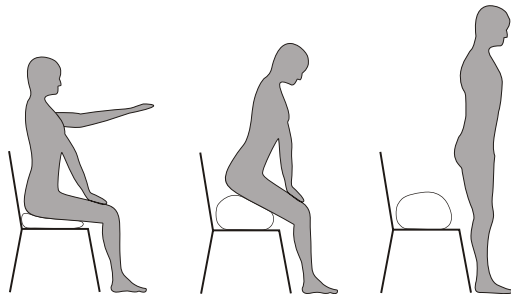
Při správném (a pravidelném) cvičení by mělo dojít ke zlepšení celkové kondice, dechových funkcí, funkcí svalů, kloubů, vazů, ale i řídicích funkcí. Přeji všem uživatelům průvodce mnoho úspěchů a vytrvalosti.

PhDr. Kamila Řasová Ph.D.

## Vstávání ze sedu

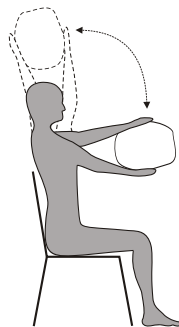
1. Sed vzpřímený na židli, mírně sfouknutý míč pod hýžděmi

- vzpřímenou páteř nakláníme dopředu
- rukama se mírně opíráme o kolena
- odlehčujeme hýždě
- pomalu se napřimujeme až do stoje stejnou cestou zpět a opakujeme



2. Sed vzpřímený na židli, mírně sfouknutý míč mezi dlaněmi, lokty propnuté

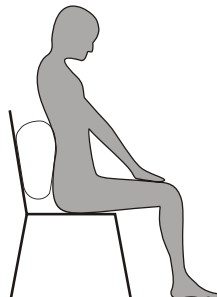
- různě se protahujeme nahoru, dolů, do stran



3. Sed vzpřímený na židli, míč mezi bedra a opěradlo

- s výdechem bederní páteř vyhrbíme a míč vtlačíme do opěradla
- s nádechem páteř prohne a míč uvolníme

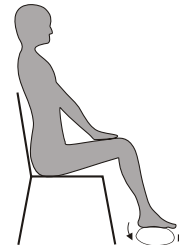
**3**



4. Sed vzpřímený na židli, míč mezi kolena tlačíme proti sobě aspoň minutu a více, také mezi kotníky



5. Sed vzpřímený na židli, míč pod chodidlo, tlačit do něj špičku, patu, celé chodidlo, stejně tak druhou nohou



## Leh na zádech

6. Leh na zádech s protaženými nohama, míč pod krční páteří

- s nádechem hlava do záklonu
- s výdechem zabořit hlavu do hrudníku, míč tlačíme do podložky



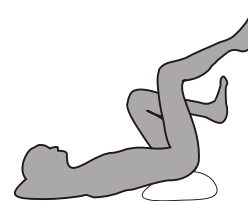
Spinálky cvičíme, jak je známe, navíc přidržujeme míč mezi kolena

7. Leh na zádech, míč pod bederní páteří

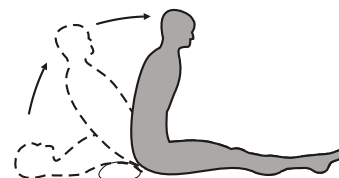
- s nádechem vtlačit míč do podložky
- s výdechem uvolnit



8. Leh na zádech, míč pod bederní páteří, jízda na kole

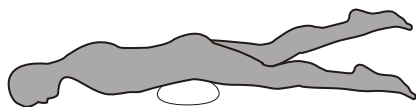


9. Leh na zádech, míč pod bederní páteří, nohy protažené, zvedáme se do sedu obratel po obratli



## Leh na břicho

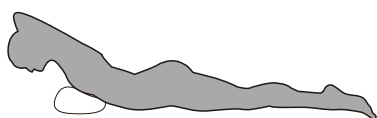
10. Leh na břicho, míč pod podbříškem, nohy protažené, zvedáme jednu nohu, druhou, obě



11. Leh na břicho, nohy protažené, míč mezi kotníky, ohýbáme v kolenou



12. Leh na břicho, míč pod hrudní kostí, ruce v týl, zvedáme se do záklonu



13. Leh na břicho, míč pod nártu, tlačit proti podložce

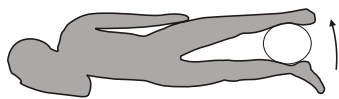
14. Leh na břicho, míč pod podbříškem

- s nádechem vtlačit míč do podložky
- s výdechem uvolnit



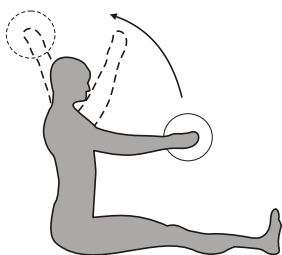
## Leh na boku

15. Leh na boku, míč mezi kotníky, unožovat obě nohy najednou

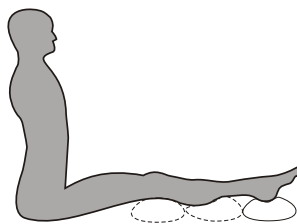


## Sed

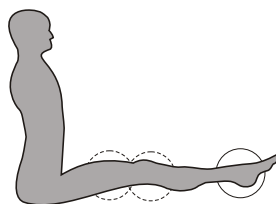
16. Sed s nohama protaženýma před sebou, míč mezi dlaněmi, lokty propnuté, protahovat se vzhůru, do stran



17. Sed s nohama protaženýma před sebou, míč pod kolenem, lýtkem, patou, vtlačovat míč do podložky, nejprve jednou nohou, potom druhou, pokud máme dva míče, oběma najednou

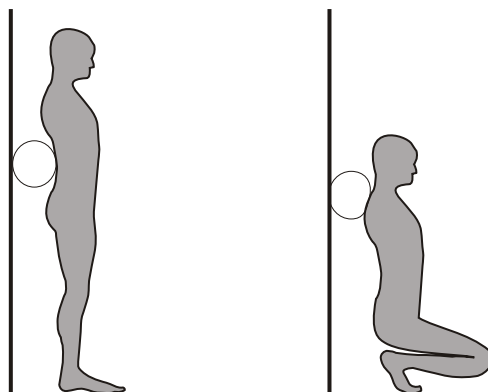


18. Sed s nohama protaženýma před sebou, míč mezi stehny, koleny, kotníky, svírat mezi nohama



## Stoj vzpřímený

19. Stoj vzpřímený, zády u zdi, míč mezi bederní páteří a zdí, pomalu jdeme do podřepu a míč kutálíme mezi zády a zdí směrem ke krční páteři. A zase zpět do původního stoje



Ivana Rosová

Tento materiál je uverejnený  
so súhlasom únie Roska

[www.roska.eu](http://www.roska.eu)

