

### 5.3. Overball – hrajte si s obtížností

Učíme se celý život, proč ne tedy novým pohybovým dovednostem. Uvědomte si, že rozvojem pohybových dovedností neposilujete jen svaly, ale procvičujete i mozek. Pokud jste díky různým hendikepům (zdravotním, časovým nebo i finančním) nuceni určité typy pohybových aktivit omezit, snažte se je vykompenzovat jinými, podobnými se stejným efektem. Naším cílem bude přesvědčit vás, že vybraný cvik si může zacvičit v pohodě jak začátečník či cvičenec přechodně hendikepovaný, tak i zdatný cvičenec. Pohyb stále zůstává naší základní potřebou, i když někdy díky negativním civilizačním faktorům jen podvědomou.

Uvědomte si, že i ve zralém věku jednou z charakteristických zásad při cvičení je, že **zatížení zvyšujeme postupně**. Aby zatížení zůstávalo stále optimální, nabízíme vám v této kapitole několik příkladů, jak cvik, který jste si vybrali, usnadnit, nebo naopak ztížit. Abyste si zacvičili podle aktuálního stavu svého pohybového aparátu.

Vhodným pomocníkem, který tyto alternativy umožní, bude overball (Muchová a Tománková, 2010).

## Malý míč

### Cvik 1

**Základní postavení:** stoj, vzpažte, míč obouřuč nad hlavou

**Provedení:** podřep, předejte míč pod kolena, zpět do stoje, předejte míč nad hlavou

**Zaměření:** rozezhřátí

**Doporučení:** dbejte na pravidelné dýchání



## Cvik 2

**Základní postavení:** stoj, míč obouřuč před prsa

**Provedení:** s nádechem výpad stranou, míč na prsa, s výdechem zpět; totéž na druhou stranu

**Zaměření:** rozehrátí

**Doporučení:** dbejte na pravidelné dýchání, v předpažení stahujte ramena od uší



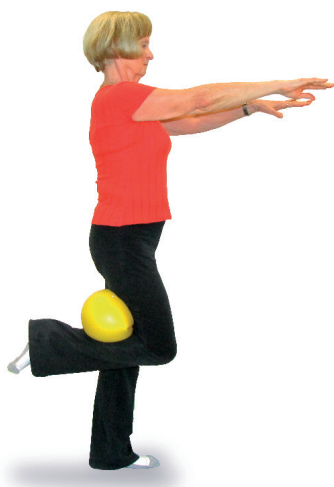
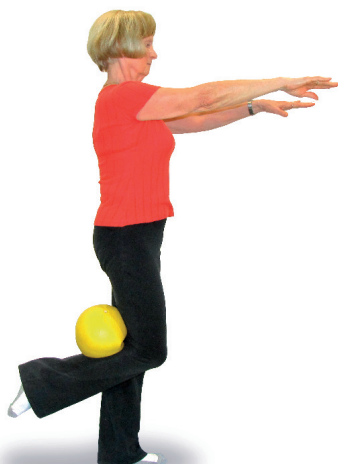
### Cvik 3

**Základní postavení:** stoj na levé noze, skrčte zánožmo pravou, míček pod kolenem pravé nohy

**Provedení:** s výdechem stlačte míček, s nádechem stisk uvolněte; totéž cvičte na levou nohu

**Zaměření:** rozehtátí, posilování svalů zadní strany stehen, cvik zaměřený na rovnováhu

**Doporučení:** zpočátku cvičte u opory



## Cvik 4

**Základní postavení:** stoj, míč obouřuč na prsa

**Provedení:** s výdechem stlačte míč, s nádechem tlak uvolněte

**Zaměření:** rozdýchání, posílení svalů hrudníku

**Doporučení:** dbejte na pravidelné dýchání



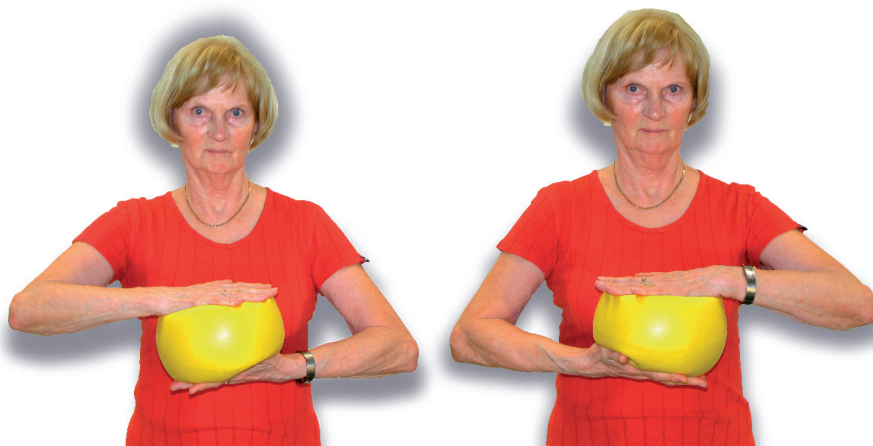
## Cvik 5

**Základní postavení:** stoj, míč obouřuč před tělo mezi dlaněmi

**Provedení:** míč překlápějte pravá nad levou a zpět

**Zaměření:** rozehrátí, koordinační cvičení

**Doporučení:** stahujte ramena od uší



### Cvik 6

**Základní postavení:** stoj, míč nad hlavou v pravé ruce

**Provedení:** skrčte pravou, míček za záda, skrčte zapažmo levou, předejte míček do levé; totéž opačně

**Zaměření:** koordinační cvičení, protažení svalů ramen

**Doporučení:** trup je vzpřímený, neuklánějte je, neprohýbejte se v bedrech



## Cvik 7

**Základní postavení:** sed roznožný na míčku, upažte

**Provedení:** s výdechem přetočte trup k levé noze, ohnutý předklon, levou paži zapažte, dlaň ke stropu, prsty pravé ruky vytáhněte k levé špičce, nádech a s výdechem zpět; totéž na druhou stranu

**Zaměření:** posílení břišních svalů a protažení svalů zad

**Doporučení:** břišní stěnu přitahujte k páteři, pánev udržujte v neutrální poloze



### Cvik 8

**Základní postavení:** sed skrčmo zkřížený na míči, upažte, dlaně vzhůru

**Provedení:** s výdechem rotace hrudníku vlevo, s nádechem zpět; totéž vpravo

**Zaměření:** posílení břišních svalů a rotátorů páteře

**Doporučení:** břišní stěnu přitahujte k páteři, pánev udržujte v neutrální poloze





## Cvik 9

**Základní postavení:** sed na míči, předpažte

**Provedení:** s výdechem hluboký ohnutý předklon, břišní stěnu přitáhněte k páteři (vtáhněte břicho), nádech, s výdechem zpět

**Zaměření:** posílení svalů břicha a protažení svalů zad

**Doporučení:** břišní stěnu přitahujte k páteři, ramena stahujte od uší



## 5. Zásobník cviků

### Cvik 10

**Základní postavení:** leh skrčmo, ruce v týl, míč mezi lopatkami

**Provedení:** aktivací břišních svalů odlehčete s výdechem hrudník od míče, s nádechem vraťte zpět

**Zaměření:** posílení přímých břišních svalů

**Doporučení:** břišní stěnu přitahujte k páteři



### Cvik 11

**Základní postavení:** leh skrčmo, ruce v týl, míček mezi lopatkami

**Provedení:** s výdechem rotujte hrudník vpravo, odlehčete levou lopatku od míčku, s nádechem zpět; totéž na druhou stranu

**Zaměření:** posílení šikmých břišních svalů

**Doporučení:** břišní stěnu přitahujte k páteři

