

klávesnicí počítače. Aktivní sezení na balančním míči pomáhá udržet správné držení těla a nenápadně pracuje na zpevnění hlubokého stabilizačního systému těla, přičemž zapojuje všechny posturální svaly. Lidé pracující v kanceláři si často vybírají černé balanční míče, které vypadají seriózněji než míče zářivých barev.

Výběr cviků a postupů

Když začínáte s novým fitness programem, začněte na úrovni, která posílí správnou techniku a vzorce pohybu. To je obzvláště důležité u cvičení s balančním míčem, které posiluje také stabilitu. Jakmile jste určitý pohyb zvládli, můžete si postupně přidávat zátěž vhodným ztížením cviku.

Volba cviků

Doporučujeme vám zahrnout cviky ze všech kapitol. Postupujte ze středu těla směrem ven, přičemž nejdříve posilujte hluboký stabilizační systém a potom periferii (paže a dolní končetiny). Pro mnoho lidí navštěvujících posilovnu můžeme předepsat více sérií na hluboký stabilizační systém než na jiné svalové skupiny. Nicméně, *všechny* cviky v této knize kladou důraz na správnou aktivaci hlubokého stabilizačního systému, takže stejnoměrné zastoupení cviků ze všech kapitol bude fungovat dobře, protože všechny cviky zahrnují aktivaci tohoto systému. Nicméně, abyste na začátku bezpečně posílili hluboký stabilizační systém těla, pracujte po několik týdnů na cvicích na břišní svaly a zpevnění centrálního pletence. Je to dobrý základ před tím, než přejdete na trénink rotační složky hlubokého stabilizačního systému.

Pamatujte, že dokonce i před začátkem cvičení na míči a v případě, že jste v posilování nováčci, měli byste rozvinout určitou sílu na základní úrovni s pomocí stabilního tréninku, jak je popsáno pod nadpisem Bezpečnostní opatření na straně 32 této kapitoly. Jakmile jste připraveni začít s posilováním na míči, povšimněte si, že cviky v každé kapitole jsou seřazeny v pořadí od nejjednoduššího k nejobtížnějšímu. Toto pořadí je podmíněno intenzitou požadovaného fyzického úsilí, stejně jako obtížností koordinace, která je potřebná pro úspěšné zvládnutí cviku. Vynechání tohoto základu bude mít za následek jen to, že bude vaše tělo kompenzovat zátěž jinak a při provádění cviku podvádět, což vás vystaví nebezpečí úrazu. Buďte trpěliví a procvičte si nejdříve jednodušší cvičení než pokročíte k novým, obtížnějším cvikům.

U každého cviku jsou tipy na krok zpět, aby se cvik stal snazším a tipy na ztížení, aby byl náročnějším. Kroky zpět použijte v okamžiku, když cvik zkusíte a zjistíte, že je příliš náročný. Poté, co jste dosáhli svého cíle při opakování jednoho cviku, zvažte mírné zvýšení hmotnosti medicinbalu, přidání dvou až tří opakování v sérii nebo úpravu mechaniky těla, abyste udělali cvik obtížnějším. Obecná pravidla jsou uvedena v následujících kapitolách, a teprve jejich důkladné pochopení vám pomůže zdokonalit vaše cvičení.

Zvýšení obtížnosti při cvičení na balančním míči

Existuje mnoho metod, jak zvýšit úroveň obtížnosti při cvičení na míči. Specifická, strukturovaná ztížení jsou uvedena v textu každého cviku. Znalost několika hlavních pokynů ve smyslu zjednodušení nebo ztížení cviku vám umožní modifikovat mnohokrát každý cvik,

a tak určit nejvhodnější úroveň zátěže. Jestliže si nejste jisti, měli byste si vybrat krok zpátky, abyste se utvrdili v tom, že cvik bezpečně se svými současnými schopnostmi zvládnete. Když vám cvik začíná připadat snadný, osvojte si obtížnější verze k zajištění posilovacího efektu. Jestliže pro vás cvik není výzvou, nedáte podnět ke zlepšení. S touto myšlenkou vám předkládáme body, které byste měli brát v úvahu, když si budete usnadňovat nebo zvyšovat obtížnost cviku.

Změna základové opory. Zúžením základové opory u cviku můžete zvýšit obtížnost držení rovnováhy. Můžete toho dosáhnout přifouknutím míče, což bude mít za následek menší základ opory míče. Můžete rovněž změnit oporu ze čtyř bodů na tři. Příkladem opory na čtyřech bodech je vzpor na balančním míči, při kterém máte obě dlaně na míči a obě chodidla na zemi. Abyste zvýšili úroveň obtížnosti vzporu, můžete použít oporu třech bodů. Například můžete zvednout jedno chodidlo ze země. Oporu můžete zúžit také tím, že ruce a chodidla umístíte blíže k sobě. Ačkoliv se stále opíráte o čtyři body, bude mít toto postavení za následek celkově zúženou oporu.

Změna délky páky. Když změníte délku páky paže z krátké na dlouhou, zvýšíte obtížnost cviku, jako při sedu-lehu s hozením medicinbalu. Házení od hrudi je lehčí než používání dlouhé páky při házení z pozice rukou nad hlavou. Vaše tělo může být rovněž pákou mezi podložkou a míčem. Krátké rolování je snazší než delší. Krátký most na míči je lehčí než delší. Malé změny v pozici těla mohou způsobit dramatický rozdíl v úrovni obtížnosti změnou koordinace, úsilí a požadované síly.

Zvýšení rozsahu pohybu. Zvýšením rozsahu pohybu z malého na větší můžete zvýšit obtížnost cviku, jako např. u kliku s dlaněmi na míči. Můžete postoupit od částečných kliků až do kliků v plném rozsahu pohybu.

Změna rychlosti pohybu. Změna tempa pohybu mění jeho výsledek. Velmi pomalé pohyby udržují svaly pod napětím po delší dobu a pomáhají budovat sílu a stabilitu. Rychlé, dynamické pohyby budují spíše energii. Rychlost pohybu dělá cvik také snazším nebo obtížnějším. Většina odborníků naznačuje, že rychlejší pohyby jsou obtížnější, ale zde neexistuje žádné obecné pravidlo. Některé cviky prováděné rychleji jsou obtížnější, ale některé cviky prováděné velmi pomalu vyžadují mnohem více síly a rovnováhy. Důležité je vědět, že rychlost pohybu mění požadavky na cvičení. Abyste se naučili, zda to má za následek jeho snazší či obtížnější provedení, budete si muset rychlost cviku vyzkoušet a přizpůsobit.

Přídavný odpor. Intenzitu cviku můžete zvýšit přidáním nějaké formy zátěžového odporu, jako je medicinbal, činky, pružina nebo elastická guma, jako ve cviku „zavírací nůž“ (strana 38). Posilovací guma musí být dostatečně dlouhá, aby se při posilování na míči přizpůsobila všem pohybům těla. Musí být také dostatečně silná, aby poskytla dostatečný odpor. S ochranným obalem by měla být odolnější a bezpečnější. V případě přetržení se totiž stočí dovnitř obalu, tzn., že se nevymrští zpět a neuhodí vás.

Zavření očí. Tím, že zavřete oči, zvýšíte proprioceptivní nároky na tělo, zaplavíte ostatní senzory a receptory, aby vám poskytly zpětnou vazbu o změnách ve svalu, vazech, šlachách a postavení kloubů. Tím, že odstraníte vliv zraku, zatížíte svůj proprioceptivní systém a přinutíte tyto „minimozky“ pracovat více a zlepšovat se. To zvýší úroveň obtížnosti, ale musíte být opatrní. Některé cviky, např. klek na míči, budou vyžadovat, aby vás podíral trenér.

Zvýšení obtížnosti při cvičení s medicinbalem

Výběrem správné hmotnosti medicinbalu a upravením metody jeho použití přispíváme k vhodnosti úrovně obtížnosti cviku.

Zvýšení hmotnosti medicinbalu. Když se síla a energie zvýší, výběr těžšího medicinbalu zvětší míru zátěže naložené na svaly a bude stimulovat další přizpůsobení.

Zavedení proměnlivosti hodů. S míčem stejné hmotnosti zvyšujte vzdálenost mezi partnery. To vyžaduje více síly na hod, více koordinace a excentrické síly při chytání. Nebo jděte blíže k sobě a zvýšte rychlost házení a chytání. To vyžaduje reakce, koordinaci očí a rukou a změnu důrazu na sílu, což posílí excentricko-koncentrické spojení.

Použití jedné paže. Změna z chytání oběma rukama na chytání jednou rukou zvýší míru spoléhání se na hluboký stabilizační systém, pánev a dolní končetiny, spolu se svaly posteriočního řetězce k zvládnutí zátěže. Obecně to zvýší komplexnost cviku, protože je kladen důraz na zapojení celého těla.

Použití vizuálního sledování. Pro cviky s medicinbalem stálé sledování míče během jeho pohybu zvyšuje nároky na rovnováhu. Například při stožení na jedné noze s pohybem míče nad hlavu. Soustředte se na tunelové vidění, kdy nepozorujete nic jiného než míč. Jestliže přidáte i záklon hlavy k pohledu za míčem nad hlavou, nároky na rovnováhu se ještě zvýší.

Zapojení pohybu nebo držení rovnováhy. Přidání pohybu do cviků pro celé tělo nebo nestability zvýší metabolický výdej, míru požadované koordinace, svalovou aktivaci, počet zapojených svalů a další přenos.

Nepředvídatelnost cviku. Házení míče v různých časech nebo házení z různých směrů vyžaduje rychlé reakce, rychlé myšlení a rychlé přizpůsobení těla, aby přesně vystihlo pohyb potřebný pro chycení. Například při hodech ve dvojici hází partner míč napravo, nalevo, nahoru, dolů a nad hlavu. Střídání hodů je zábava a dělá svaly vnímavějšími.

Výběr cvičebního náčiní

Balanční míče můžeme nyní nalézt skoro v jakémkoliv typu obchodu – v obchodních domech, supermarketech a dokonce i v drogeriích. Jak můžeme při takto širokém výběru míčů určit, který z nich by pro nás mohl být vhodný?

Velikost balančních míčů

Většina výrobců balančních míčů doporučuje velikost míče založenou na vaší výšce. Platí jedno obecné pravidlo, a to, že když se posadíte na míč, vaše stehna by měla být rovnoběžná s podlahou. Jestliže jsou pod touto úrovní, budete nuceni u mnoha cviků používat nevhodné držení těla. *(Podle novějších poznatků je lepší, aby byly kyčelní klouby v sedu výše než kolena, samozřejmě však s dobrou stabilitou v sedu, tzn., že chodidla musí spočívat celou plochou na podložce – poznámka odborného recenzenta.)* V mnoha případech je toto pravidlo dobrým obecným vodítkem, kterého se můžete držet při určování velikosti svého míče. Ale jak uvidíte při popisu cviků, toto pravidlo neplatí vždy. Mnoho cviků používá různé velikosti míčů během těžších variant. Jako celkovou výbavu na cvičení byste měli mít k dispozici několik míčů různých velikostí.