

Technika balancování není žádná novinka, původně ji prý vymysleli čínští mistři pro žáky bojového umění. Metoda ale byla tak účelná a jednoduchá, že se brzy dostala i mezi ženy, které si chtěly udržet své štíhlé tvary a pevnou pánev. Nyní je i na českém trhu dostupná metoda balancování, kterou ještě



První lekce aneb Jak na to?



- Připevněte si všechny polokoule na boty s pevnou podrážkou. Pozor: Pásy upevněte tak, aby se křížily.
- Nohy příliš nerozkročujte, udržujte je od sebe v šířce pasu.
- Udržujte balanc, cupujte, pérujte, zkuste udělat drep, dávejte nohu před nohu...
- Postupně budete získávat rovnováhu a zvládáte čím dál více složitějších úkonů.
- S Balancestepem můžete i žehlit nebo myt nádobí a zároveň posilovat pánev dno!
- Každý den trénujte alespoň 5 až 10 minut.

Pomoc pro ženy

Chcete si posílit pánev dno, pokleslou délku, nebo svaly hráze? Pak není nic snazšího než cvičit s Balancestepem uchyceným přesně na středu podrážky!



**tip
zdraví**



Chybí nám přirozený pohyb

Přede vším proto, že nám navrácí ztracenou stabilitu. Kdy jste naposledy chodili po kamenitém terénu nebo nerovném povrchu? Rovnováha, která byla v přírodě pro naše předky samozřejmostí, se nám pomalu ale jistě vydává. Chodníky a vstu-

dypřítomné rovné povrchy jsou do jisté míry příjemné, ale našim nohám příliš nesvědčí. Zejména proto, že jsou pak naše „balanční“ svaly oslabené a máme nestabilní kotníky. Pak stačí drobný kamínec na cestě a malér je na světě. Dokazují to hlavně plně čekárny ortopedů a fyziote-

Chcete být zdraví? UDRŽUJTE BALANC...

Potřebujete posílit povolené pánevni dno po porodu, chcete ulevit od bolestí zad, kloubů nebo si zpevnit postavu? Řešení je jednoduché, zkuste Balancestep. Cvičit můžete prakticky kdykoliv, dokonce i doma při úklidu.

Balancestep, o co jde?

Jsou to dvě polokoule z pružné gumy, které pomocí suchých zipů připevníte na boty. Cvičit můžete kdekoliv. Odborníci tvrdí, že balancování má posilovač, preventivní i léčebný účinek na celé tělo.

Posilovna do kapsy aneb Proc Balancestep

- Posílite povolené svaly pánevni dna a hráz.
- Zlepšíte správné držení těla.
- Zpevníte svalstvo kotníků a kolennou, předejdete zbytečným úrazům.
- Posílite svaly.

rapetů. Jenže odborníci tvrdí, že naše ochablá svalová rovnováha se dá jednoduše získat zpátky. Balancování doporučuje i Milan Barna z rehabilitačního oddělení Motol. „Balancestep doporučují nejenom pro sportovce, ale pro vás všechny jako dobrou prevenci i léčbu. Pomůže ke správnému držení těla, zmírní bolesti páteře,

Kolik stojí?

Jeden pár „gumáků“ vás přijde asi na 600 Kč, bez poštovného a balného. Totíž přináší nepříjemnou inkontinenenci moči, snížení sexuálních funkcí a sestup dělohy. Máte podobné obtíže? Není nic jednoduššího než to zkusit třeba s Balancestepem. Uvidíte, že se brzy stane součástí vašeho každodenního života.

Věkově omezené? To ani náhodou!

V některých domovech pro důchodce už dokonce Balancestepy slouží jako součást každodenního posilování. Také senioři, kteří už toho třeba ani sami příliš nenachodí, na „gumáčkách“ posilují

poruchy stability nebo svalové slabosti,“ vysvětluje.

Pro fotbalisty i ženy po porodu

Sportovci už dávno přišli na to, že jim balancování při sportu pomáhá jak preventivně, tak i z léčebných důvodů. Zbavují se bolestí zad a hubokých svalů páteře, získávají balanční jistotu a hlavně posilují svalstvo hlezenních, kolenních a kyčelních kloubů. Hrozí jim proto daleko meně úrazů. Balancování se teď stalo doslova „booomem“ ve světě sportu. Na své si ale jistě přijdou i ženy. Pravidelné balancování jim zvyšuje napětí svalstva pánevni dna. Povolené svalstvo s sebou totíž přináší nepříjemnou inkontinenenci moči, snížení sexuálních funkcí a sestup dělohy. Máte podobné obtíže? Není nic jednoduššího než to zkusit třeba s Balancestepem. Uvidíte, že se brzy stane součástí vašeho každodenního života.



rádi. Za dozoru fyzioterapeutů se rukama opírají o sed nebo sed a balancují. Podle specialistů si tím výrazně posilují svalstvo a zlepšíjí celkové držení těla. Nejdůležitější ale je, že se cvičícím seniorům navrácí chut do života, zmenšují se potíže s inkontinenčí a zvyšuje se jim dokonce sexuální aktivity! ●

ZÍSKEJTE 10% SLEVU NA BALANCESTEP!

Mějte Balancestep doma!

BONUS pro čtenáře

Pokud chcete získat desetiprocentní slevu na tento výrobek, vepište číselné heslo BLESK ZDRAVÍ do zadné objednávky (max. 10 ks Balancestepu) a odeslete na e-mail: balancestep@seznam.cz nebo poštou na adresu: Balancestep, Dr. Václav Mareš, Vápeníkova 32, Praha 4, 149 00.
Na každý objednaný kus vám bude odeslána sleva deset procent.
Akce platí do konce roku 2010.

JAK VYHRÁT? STAČÍ JEDNA SMS!

Soutěžní otázka:

Když chcete na balancestepu posilovat svaly pánevni dna, umístité polokoule:

- pod patu boty
- pod špičku boty
- pod střed boty



Svou odpověď nám zaslejte prostřednictvím SMS odeslaných výhradně mobilním telefonem v období od 23. 6. 2010 0.00 hodin do 7. 7. 2010 24.00 hodin na telefonní číslo 907 99 09 ve tvaru: BALANCESTEP mezeza JMENOMEzeza PRJUMENOMEzeza ADRESAMEzeza PSČ.

Příklad: BALANCESTEP MEZEZA JANEK MEZEZA PRJUMENOMEZEZA ADRESAMEZEZA PSČ. Ze všech správných odpovědí vyhrává 10 čtenářů. Výherce bude kontaktován marketingovým oddělením, výhra bude doručena poštou do 8 týdnů po zveřejnění. Cena jedné SMS zprávy je 9 Kč vč. DPH pro všechny mobilní operátory v ČR. Soutěž provozuje a technicky zabezpečuje RINGIER CR, a. s. Podrobná pravidla najdete na www.premiumservices.cz.

Více informací o Balancestepu se dozvíté na www.balancestep.cz