

Balancestep

– novinka pro využití ve fitness a rehabilitaci (I.)

Balancestep je jednoduchou balanční pomůckou, působící komplexně na harmonickou činnost svalstva celého organismu. Pomáhá rozvíjet pohybové dovednosti organismu, rozvíjí smysl pro rovnováhu, reakční schopnost, rychlosť, vytrvalost, svalovou sílu, pohybovou koordinaci.

Balancestep je novinkou ve sportu a v rehabilitaci a usnadňuje tzv. senzomotorickou stimulaci (SMS).

Ve srovnání s jinými balančními pomůckami (kruhové, válcové úseče, posturomed, balanční sandály, balanční nafukovací míče – fiziobally, minitrampolína, swinger, rotana, atd.), které jsou v dnešní době běžnou součástí nejen rehabilitačních středisek, ale také fitness center jsou jeho přednostmi malá velikost, skladnost, nízká hmotnost, nezávislost na velikosti obuvi, přenosnost a cenová dostupnost.

Metoda senzomotorické stimulace je stará jako lidstvo samo. Tato metoda založena na neurofiziologickém podkladě je běžně používanou léčebnou metodou ve fyzioterapii, ale také součástí kondičního tréninku u nejrůznějších druhů sportů.

Zdůrazňuje především svalovou koordinaci a funkční souhru svalových skupin, tzn. že nelze izolovat funkci jednotlivých svalů. Pomocí SMS dochází k harmonizaci činnosti jednotlivých svalových skupin, což vede k zabránění svalovým dysbalancům.

Cílem SMS je dosažení reflexní, automatické aktivace žádaných svalů v takovém stupni, aby pohyby nevyžadovaly výraznější volnou kontrolu a pohyb byl proveden optimálně a v co nejméně zatěžujícím provedení.

Jednoduše řečeno, balancestep nám pomocí SMS pomáhá podvědomě zapojit do činnosti ty svaly, které nemůžeme ovlivnit vůlí a aktivně je zapojit do pohybu, a zároveň upravuje svalovou souhru tak, aby svaly pracovaly harmonicky a byla vytvořena celková svalová rovnováha organismu. Pokud jsou naše svaly v rovnováze (ty které se zkracují jsou dobře protaženy, a opačně, ty které ochabují jsou posíleny) jsou odstraněny příčiny funkčních bolestí zad, tzn. takových, které nejsou způsobeny nějakou strukturální poruchou (například kostní výrůstky, ostruhy, výhřezy meziobratlových plotének). Balancestep vyvolává zvýšení celkové svalové aktivity celého trupu, svalstva pánev a dolních končetin.

Cvičení na balancestepu lze využít: a) preventivně

- pro nácvik reakční schopnosti organismu na

proměnlivé podmínky terénu, která zajistí rychlou podvědomou reakci organismu na překážku, což má význam pro ochrannou funkci kloubních struktur (prevence úrazů například distorze hlezenných a kolenních kloubů, prevence svalových zranění)

- k zajištění svalové rovnováhy – prevence bolestí zad – zejména beder, která plyne z oslabených hýžďových a břišních svalů, a následného přetížení paravertebrálních zádyových svalů
- na závěr každé tréninkové jednotky v kombinaci se strečinkem (například v hodinách aerobiku)
- u všech jedinců se sedavým zaměstnáním, či jinak statickým zaměstnáním, které vyvolává přetížení určitých oblastí těla
- pro posílení svalů dna pánevního, jejichž činnost je nezbytná zejména u žen; při poruše jejich činnosti dochází k výskytu řady obtíží spojených s bolestí, menstruačními poruchami, poruchami sexuálních funkcí, potíže se zadržením moči, atd.



- u sportovců k posilování svalstva celého těla, pro trénink svalové koordinace
- pro trénink rovnováhy
- ke zlepšení sportovních výkonů
- pro trénink rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti
- pro zlepšení fyzické kondice
- pro celkovou tělesnou a duševní pohodu



b) léčebně

- zkracuje dobu regenerace a rehabilitace
- celostní ovlivnění svalově kosterního aparátu
- při instabilitě kloubů dolních končetin a jejich svalové dysbalanci
- při bolestech zad z různých příčin (funkční vadné držení těla – svalová dysbalance, skolioza, chronické vertebrögenní syndromy)
- poruchy rovnováhy, koordinace.

Kontraindikací SMS je velice málo. Jsou to především akutní bolestivé stavy, absolutní ztráta povrchové a hluboké citlivosti, nespolu-pracující jedinec.

PR

www.balancestep.cz

Dr. Václav Mareš

mobil: +420 605 25 96 96

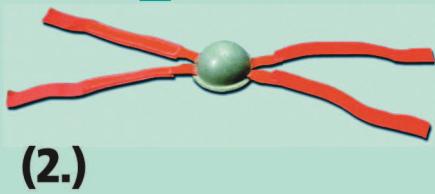
e-mail: vaclav.mar@volny.cz

adresa: Vápeníkova 1133/32

Praha 4 - Chodov

Balancestep

– novinka pro využití ve fitness a rehabilitaci



(2.)

Balancestep je jednoduchou balanční pomůckou, působící komplexně na harmonickou činnost svalstva celého organismu. Pomáhá rozvíjet pohybové dovednosti organismu, rozvíjí smysl pro rovnováhu, reakční schopnost, rychlosť, vytrvalost, svalovou sílu, pohybovou koordinaci. Balancestep je novinkou ve sportu a v rehabilitaci a usnadňuje tzv. senzomotorickou stimulaci (SMS).

Použití balancestepu

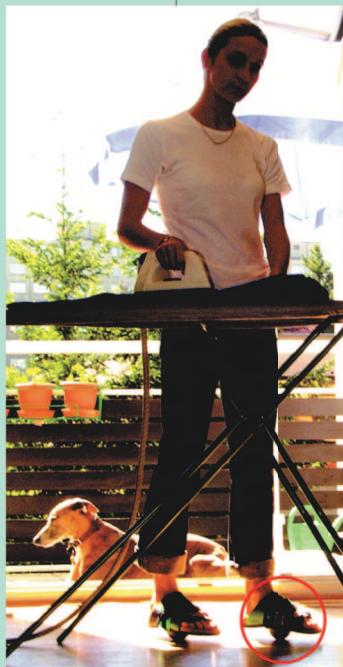
Před každým cvičením na balancestepu je důležité správně jej upevnit pásky na obuv, která by měla být pevná (dostatečná fixace nohy v předozadním a bočním směru) s pevnou podrážkou, a to na střed předpokládaného těžiště nohy. Dále pak zaujmout správný postoj na balancestepu, který nám zajistí správný průběh cvičení a minimalizuje nebezpečí zranění.

Základní postoj:

1. Zformování tzv. „malé nohy“ – přiblížením hlaviček kostí záprstních k pevně fixované patě, přičemž prsty zůstávají volně, bez flexe.
2. Chodidla rovnoběžně.
3. Mírně pokrčit kolena, stahem hýžďových svalů je mírně vytvořit zevně.
4. Vědomě aktivní držení pánev stahem břišního a hýžďového svalstva.
5. Neustálá kontrola postavení pánev – spojnice obou kyčelních kloubů zůstává vodorovně.
6. Ramena zatlačit vzad a dolů (lopatky zasadit dolů a zatlačit směrem k páteři).
7. Hlavu držet vzpřímeně, mírně zasunout bradu.

Chyby při cvičení:

1. Nedokonalé zformování chodidla – pokrčení prstů.
2. Vytáčení či vtáčení chodidel zevně či dovnitř.
3. Propnutí kolen, vtáčení kolenní dovnitř.
4. Asymetrické postavení pánev – vysunování boku na straně „kročné“ končetiny vzhůru.
5. Nedostatečná fixace pánev – z ochablosti břišního a hýžďového svalstva.
6. Zvedání ramen – přetížení šíjových svalů.
7. Hlava v předsunu (vysunutí brady), v předklonu.
8. Dlouhé kroky.



Rady pro trénink na balancestepu:

- správný základní stoj nejprve trénovat před zrcadlem
- nejprve nacvičit stoj a přeslapování na místě s pevnou oporou
- pak přidat chůzi s drobnými krátkými krůčky, začít pomalou a postupně zrychlovat
- postupně zužovat stojnou bázi, z jednoduchých prvků přecházet ke složitějším variacím a cvikům například stoj na jedné končetině, výpady dopředu a do stran, přeslapy, poskoky, výskoky, cvičení ve dvojicích
- ze začátku cvičit vícekrát denně, kratší časové intervaly, postupně prodlužovat
- přesuout balancestepy blíže či dále od špičky (blíže ke středu chodidla – snazší provedení cviků, léčebný význam cvičení, blíže ke špičce – obtížnost cvičení stoupá, cvičení má výrazně sportovní charakter)

- nepřekonávat únavu – ta vyřadí z činnosti ty svaly, které chceme aktivovat, do činnosti se zapojí svaly pomocné, které mohou být následně přetíženy
- necvičit přes bolest – naslouchat ochranným signálům organismu.

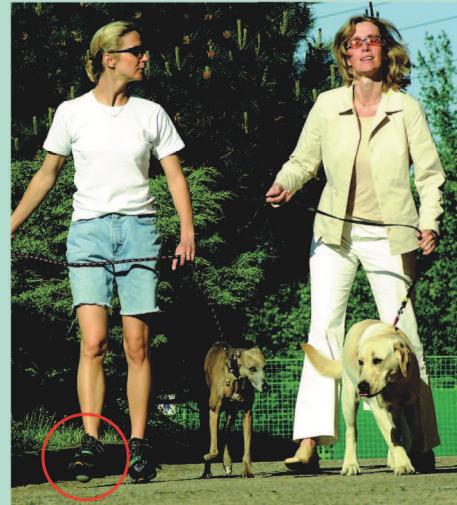
Příklady cviků pro balancestep

Statické cviky:

- a) pozice „surfare“ – drobnými krůčky udržovat rovnováhu, později se snažit udržet balanc s co nejmenším počtem krůčků nebo bez pohybu, postupně lze zmenšovat stojnou bázi na 1/2, 1/4, atd.,
- b) pozice „sjezdaře“ – opět drobnými krůčky udržovat rovnováhu, viz. a),
- c) pozice „sjezdaře“ – výdrž s balancestepy na čáře,
- d) stoj přednožný – nižší střeh – výdrž.

Dynamické cviky:

- a) „Hop – ta – da“ – přeskoky z pravé nohy na levou s dvěma (třemi) frekventovanými mezikroky (vhodné provádět přes čáry),
- b) „Afrika“ – dvě hranačné tyče či čáry od sebe cca na šíři ramen; začínáme mezi tyčemi sto-



jem spojným, výskokem obě nohy vně tyčí, dalším výskokem obě nohy dovnitř, výskokem levá vně + pravá uvnitř, výskokem obě dovnitř, výskokem pravá vně + levá uvnitř, výskokem obě dovnitř, atd.,

c) „Panák“ – stoj rozkročný, tyč (čára) mezi nohami – výskokem pravé vlevo předem a levá vpravo zadem (překřížit), výskokem stoj roznožný, výskokem levá vpravo předem a pravá vlevo zadem, atd.,

d) „Lifting“ – na místě, po čáře, atd.

Cvičení na balancestepu je svým komplexním působením vhodné pro širokou veřejnost bez rozdílu věku, pro trénink většiny sportovních disciplín a pro rychlejší a lepší průběh rehabilitace či regenerace po operacích či úrazech.

Do klasického tréninku vnese nepochybňě zpestření, spoustu legrace a přispěje k procítění a radosti z pohybu.

Výše uvedené řádky jsou nejstručnějším představením této obohacující pomůcky. V případě zájmu či dotazu k této balanční pomůckce kontaktujte



www.balancestep.cz

Dr. Václav Mareš
mobil: +420 605 25 96 96
e-mail: vaclav.mar@volny.cz