

# Vyrovnejte váhu

## Lekce 1

Máte chuť po náročném pracovním dni doma pár minut aktivně relaxovat? Ulevit zádům, které namáhá sedavé zaměstnání, posílit svaly a formovat postavu? Nebo jste snad přes svátky přibráli nějaké to kilo a teď chcete rychle něco udělat pro svůj dobrý pocit? Máme pro vás řešení – BALANCESTEP.

Je to cvičební pomůcka vhodná pro vás i ostatní členy rodiny. S cvičitelkou Bárou jsme připravili několik cviků, které s trochou tréninku hravě zvládnete i doma. Na další tipy se můžete těšit za týden.

### Dobrý nápad

Metoda balancování není novinkou, zvláštní polokulovité pomůcky využívali již před mnoha lety čínští mistři při výuce bojových umění. Ale teď

v obyčejných čínských domácnostech našly své uplatnění, používaly je ženy jako skvělého pomocníka při tvarování postavy.

A jak se metoda balancování dostala až do Vlasty?

Autorem nápadu je PaedDr. Václav Mareš, bývalý aktivní sportovec. Vážné zdravotní problémy s páteří ho zavedly k nutnosti balanční rehabilitace a později k nápadu, jak metodu vylepšit a zpřístupnit ji veřejnosti.

### Balancstep

Je vyroben ze speciálního materiálu, pružné gumy, která tlumí nárazy, takže při cvičení nedochází k poškozování kloubů. Gumové polokoule se pomocí pásek se suchým zipem připevňují na podrážku bot. Tim, že musíte držet rovnováhu, ať už při pohybu, či balancování na místě, zapojujete svaly, posilujete a formujete postavu.



### Balanc

Jak vám jde cupitání? Dobře? Pak je ta pravá chvíle na složitější cvik. Mírně vysuňte pravou nohu dopředu, lehce se sníže do podřepu. Představte si, že jste provazochodkyně, která stojí na jednom místě, vyvažuje se rukama. Snažte se co nejméně hýbat, nevytáčejte špičky ani paty. Vystřídejte nohy, a pokud ztratíte rovnováhu, opřete se o špičky či paty. Při tomto cvičení se kromě zádových svalů báječně protáhnou svaly hýžďové a šikmé břišní.

### Pérování

A teď se vrhneme na procvičení stehen. V základním postoji předpažte, propletete prsty. Pomalu klesejte do dřepu a zpátky. Možná vám to půjde snadněji, když přitom budete cupitat. Vydržíte pětkrát? Paráda! A hlídejte si rovná záda!

### Cupitání

Základní cvik jsme pojmenovali cupitání. Snadno ho zvládne i začátečník. Stojíte v základním postoji, nohy mírně rozkročené, přibližně v šířce boků. Rovnováhu vyvažujte rukama, na místě měkce přešlapujte z nohy na nohu. Žádné dupání, vykopávání ani zvedání kolen do výšky!

### Zatlačit!

(cvik bez obrázku) Postavte se ke stěně ve vzdálenosti délky paží, opřete se dlaněmi. Váhu přeneste na paty, levou nohu zanožte. Opřete se do stěny, jako byste ji chtěla odtlačit, současně propněte zadní nohu. Napočítejte do pěti a nohy vyměňte. Při tomto cviku posílíte prsní svaly a protáhnete zádové, hýžďové svaly i svaly na nohou.





## Příprava

Na cvičení si obujte sportovní boty s pevnou podrážkou. Posadte se na židli, balancestep umístěte do středu chodidla, pásky pevně zapněte do kříže, aby polokoule neklouzaly.

### Ano



### Vstávat a cvičit!

Po přinutí balancestepu srovnějte nohy tak, aby chodidla byla u sebe ve vodorovné poloze. Přeneste váhu na špičky, přidrže se opěradla židle a pomalu vstaňte. Pro získání pocitu jistoty několikrát přeneste váhu na paty a zase na špičky. Nepokoušejte se získat rovnováhu tím, že se rozkročíte, otočíte paty a kolena k sobě. Tento postoj je špatný a mohl by skončit pádem!

### Ne



## Protahování

Na závěr cvičení je dobré posílené svaly protáhnout. Přinožte, váhu přeneste na paty a pomalu se předkloňte. Zkuste zapérovat a dotknout se prsty podlahy. Možná, stejně jako Bára, položíte na zem dokonce dlaň. Ale nenapodobujte ji ani otáčením hlavy, ani hlavu nezaklámějte. Hrbít se je zakázáno!



## Bára radí

Balancování by mělo být příjemné a zábavné, takže si vyberte cviky, které odpovídají vašim schopnostem, a postupně zkoušejte těžší varianty. Pokud budete cvičit večer a ucítíte ve svalech příjemné napětí, dopřejte si poté teplou koupel s uvolňujícím olejem.



Přípravila LUCIE FENDRYCHOVÁ  
Produkce a řízení HELENA LABOVÁ  
Foto MARIE VOTAVOVÁ  
Cvičila BÁRA MARTINCOVÁ  
Oblečení zapůjčila firma ADIDAS

## Tip

Kolik času věnovat cvičení? V ideálním případě 2x denně 7 až 10 minut. Nestiháte? Nevadí. Zkuste balancování spojit s domácími povinnostmi, třeba žehlením. U prkna cupítejte, zkuste se i projít, třeba do kuchyně zkontrolovat bublající hrnce na plotně.





# Vyrovnejte váhu

Balancstep – cvičební pomůcka, která zpevňuje svaly a tvaruje postavu, jsme vám s cvičitelkou Bárou představili již v minulém čísle. Na řadě jsou další cviky, tentokrát již pro mírně pokročilé.

## Balancstep

Je vyroben ze speciálního materiálu, pružné gumy, která tlumí nárazy, takže při cvičení nedochází k poškozování kloubů. Gumové polokoule se pomocí pásek se suchým zipem připevňují na podrážku bot. Tím, že musíte držet rovnováhu, ať už při pohybu, či balancování na místě, zapojujete svaly, posilujete a formujete postavu.



## Pozor, změna!

Máte pocit, že základy balancování jste zvládli? Pak je ta správná chvíle pro změnu – sedněte si a balancstep si pevně připevněte pod špičku boty. Upevňovací pásky se musí křížit.



## Pomalou, ale jistě

Už při pokusu vstát odhalíte, že udržet rovnováhu není snadné. Dodržujte pravidla, která již znáte – nohy máte rozkročené ve vzdálenosti boků, opíráte se o paty a přenášíte váhu na špičky. Pomalu přešlapujte. Nepokoušejte se získat rovnováhu tím, že se rozkročíte, otočíte paty a kolena k sobě. Tento postoj je špatný a mohl by skončit pádem!



## Protahování

Na závěr cvičení je dobré posílené svaly protáhnout. Roznožte, váhu přeneste na paty a pomalu se předkloňte. Zkuste zapérovat a dotknout se prsty podlahy, pomalu se postavte na špičky. Snažte se nehrbit, hlavu držte v pomyslné přímce s páteří.







## Tip

Pro dobrý pocit je ideální cvičit 2x denně 7 až 10 minut. Cvičení můžete spojit i s domácími pracemi, například si balancestep připevnit na boty před luxováním. Budete postupovat malými krůčky, což prospěje koberci i vašim svalům. Využijte toho, že se můžete opírat o tyč vysavače.

## Provazochodkyně

Cvik vypadá jednoduše, ale nedejte se mýlit. Představte si, že stojíte na laně, mírně přednožte pravou nohu, váhu přeneste na zadní nohu. Chodidla udržujte v přímce za sebou, vyvažujte pohyby rukou. Počítejte do třiceti a poté nohy vyměňte. Cítíte, jak se zapojují svaly na břicho a zadečku?

## S oporou

Opřete se zády o stěnu, pomalu přešlapujte, posunujte nohy vpřed a současně se snižujte do podřepu, jako byste si chtěli sednout na židli. Ruce buď opřete v bok, nebo předpažte. V podřepu napočítejte do pěti, potom se pomalu vraťte do základní pozice. Tento protahovací cvik patří k náročným, ale krásně aktivuje všechny svaly.

## Aerobik

Troufnete si na cvik inspirovaný hodnou aerobikou? Roznožte, chodidla udržujte vodorovně. Mírně se předkloňte, záda rovná, přeneste váhu na pravou nohu. Volnou nohu zvedněte směrem za koleno druhé nohy, pak vraťte do výchozí pozice. Pokud vydržíte alespoň 10x, báječně si protáhnete svaly hýždí, stehů i lýtek.

## Bára radi

S balancestepem se dá užit i zábava. Zapojte do cvičení celou rodinu. Vyzbrojte se stopkami, na zem položte malou kulatou podložku, například povlak polštářku. Kdo nejdéle vydrží ťapat na této ploše, vyhrává.

## Sjezdačka

A teď si představte, že jedete velký závod ve sjezdu na lyžích, cupítejte v základní postoj, pomalu se snižujte do podřepu. Propleťte prsty, lokty přitáhněte k tělu, jako byste se sbalila do „vajička“. Dobré „lyžačky“ mohou držet rovnováhu bez přešlapování, pak by měly být podrážky bot vodorovné s podlahou.

