

OVERBALL



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před nafouknutím a použitím míče je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že budete dodržovat cvičební a bezpečnostní pokyny. Vaší povinností je informovat každého uživatele overballu o způsobu správného používání.
2. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání míče.
3. Berte na vědomí reakci Vašeho těla. **Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit vaše zdraví!** Ukončete cvičení, když cítíte jakoukoli bolest.
4. **Udržujte míč mimo dosah dětí a zvířat!** Míč není určen k jejich hrám. Chraňte míč před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, přímým slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte míč v suchém a čistém stavu, k čištění použijte mírně navlhčený hadřík.
5. **Maximální nosnost je 100kg!**
6. Používejte míč na **pevném, rovném povrchu**. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem sebe minimálně 1,5 m volného místa. Nikdy nepoužívejte míč na nerovném, písčitém, nebo dokonce šterkovém povrchu. Hrozí zranění a propíchnutí míče. Ujistěte se, že na povrchu, na kterém budete cvičit, nejsou žádné předměty, které by mohly způsobit zranění či propíchnout míč. Případné propíchnutí by tak nebylo důvodem k reklamaci.
7. **Před použitím míče zkontrolujte, zda je správně nahuštěn!** Necvičte na přehuštěném míči!
8. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které může omezit Váš pohyb.
9. Doporučujeme provést před samotným cvičením několik protahovacích cviků. Je velmi důležité během cvičení správně dýchat. Nezadržujte dech! Veškerá popsaná cvičení provádějte plynulými pohyby.
10. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Upozornění: Průměr míče je měřen ve vyfouknutém stavu! Po nafouknutí se jeho průměr logicky zmenší. Tato skutečnost není důvodem reklamace!

NAFUKOVÁNÍ

- Pro nafukování míče budete potřebovat hustilku vhodnou pro nafukovací hračky a produkty pro volný čas (např. nafukovací postele či bazény). Hustilka na kolo není pro tento účel vhodná. Nenaufukujte míč ústy.
- Jakmile bude míč dostatečně nafouknutý, použijte bílou zátku, která je dodávána spolu s míčem, pro ucpání nafukovacího otvoru. Nafukování by měli provádět pouze dospělí!
- Míč nadměrně nehubněte.

POKYNY KE CVIČENÍ

Necvičte švihově! V každém cviku si plně uvědomujte pozvolnost a protahovanou oblast.

Dýchejte dle návodu – pro lepší protažení a bezpečnost cviku.

Cvik 1

Lehneme si na záda a rozpačíme pro větší stabilitu. Chodidla si podložíme nafouknutým míčem. Nohy i chodidla máme u sebe. Dávejte pozor, ať nezakláníte hlavu – můžete si ji i položit malým polštářkem. S výdechem stáhneme břicho, svaly pánevního dna a zadeček a potom pomalu zvedáme pánev ke stropu. Zadeček zvedáme pouze tak vysoko, abychom neodlepili od podložky lopatky. Zastavíme a potom s nádechem vracíme zadeček na zem. Uvolníme svaly zadečku, pánevního dna i břicha. Cvičení je výborné na zpevnění zadečku, svalů pánevního dna a cvičení rovnováhy. Opakujeme 8x.

Cvik 2

Opět ležíme na zádech, rozpačíme si a mezi kolena vložíme nafouknutý míč. S výdechem stáhneme břicho, svaly pánevního dna a zadeček a potom pomalu zvedáme pánev ke stropu. Zároveň vyvíjíme tlak kolena do míče. Zadeček zvedáme pouze tak vysoko, abychom neodlepili od podložky lopatky. Zastavíme a potom s nádechem vracíme zadeček na zem. Uvolníme svaly zadečku, pánevního dna, břicha i stisk míče. Cvičení je výborné na zpevnění zadečku, svalů pánevního dna a cvičení rovnováhy. Posílujeme také vnitřní stranu stehen. Opakujeme 8x.

Cvik 3

Opět ležíme na zádech, rozpačíme si a mezi kolena vložíme nafouknutý míč. Rozpažení je u tohoto cviku velmi důležité, budeme potřebovat stabilitu. Chodidla nohou máme těsně u sebe. S výdechem pomalu spouštíme kolena vpravo. Dbáme na to, aby se nám ramena neodlepila od podložky. Kolena sklápíme jen tak daleko, dokud pohyb kontrolujeme a můžeme se bezpečně, bez švihů vrátit. Pokud kolena položíte až na zem, zastavte se na chvíli a až potom se s nádechem vracejte zpět.

Během celého cviku zůstávají chodidla jakoby přilepená k sobě – nohy se tedy po sobě nesunou, ale odvalují se tak, že chodidla obou nohou odlepujeme od země. Po návratu do výchozí polohy, opakujeme stejný cvik na druhou stranu.

Opakujeme 5x na každou stranu.

Varianta: pokud chcete dosáhnout většího protažení, zapojte do cvičení hlavu – jdou-li kolena vlevo, otočíme hlavu vpravo – uděláme vývrtku. Hlava je po celou dobu pohybu na podložce.

Pozor na švihové pohyby! Vracíme se stejně pomalu, jako jsme šli do rotace.

Cvik 4

Ležíme na břišku, pod stydkou kost umístíme míč. Složíme si ruce na sebe a položíme si na ně čelo. S výdechem stáhneme bříško a zadeček a zatlačíme pánvi do míče, jako bychom jej chtěli zatlačit do země. Chvilí tlak podržíme. S nádechem opatrně tlak povolujeme. Na chvíli si odpočineme a potom cvik opakujeme.

Počet opakování: 8-10x.

Pozor! Míč nesmí být na močovém měchýři.

Cvik 5

Tento cvik volně navazuje na předchozí. Upravte si míč tak, aby byl pod stydkou kostí, ne pod močovým měchýřem. Ohneme pravou nohu v kolenu, chodidlo propneme za patou – jako bychom se chtěli opřít do stropu. S výdechem zvedáme nohu a tlačíme proti stropu. Zadeček je stažený. Chvilí vydržíme a potom postupně uvolňujeme napětí a pokládáme koleno zpět na podložku. S výdechem opět tlačíme proti stropu. Opakujeme 8x a potom vyzkoušíme ještě s levou nohou.

Pro zdatnější vyzkoušíme tento cvik s oběma nohama. Ohneme je v kolenech a s výdechem tlačíme patami do stropu. Zadeček je pevně stažený. Opatrně se vracíme koleno na podložku. Opakujeme 4x

Cvik 6

Opět ležíme na břišku, čelo položíme na spojené paže. Míč máme umístěn mezi kotníky, nohy vedle sebe. S výdechem opatrně skláníme nohy vlevo na stranu. Pravé koleno se odlepuje od země. Hlídáme si pohyb – do rotace jdeme jen do té míry, kdy pohyb kontrolujeme a nepadáme. Hrudník se neodlepuje od podložky! V krajní poloze se na chvíli zastavíme a pomalu a plynule se potom vracíme zpět. Opakujeme na druhou stranu. Počet opakování: 5x na každou stranu.

Ramena a hrudník jsou po celou dobu cviku na podložce, nezvedají se. Kolena se odlepují od země.

Cvik 7

Lehneme si na záda, nohy pokrčíme v kolenou a postavíme chodidla na zem. V této poloze si pod zadeček podložíme nafouknutý míč. Měli bychom jej umístit do oblasti „pod pásek kalhot“.

Nohy odlepíme od podložky a vyzkoušíme si stabilitu – můžeme si rozpažit a případně i lehce ufouknout míč.

Vyzkoušejte propnout nohy ke stropu za patami – špičky přitahujeme k holeni. Zatlačte jakoby patami proti stropu, chvíli napětí držte a uvolněte, pokrčte nohy – ale nevracejte je na podložku. Opakujte 5x.

Cvik 8

Cvik navazuje na předchozí – propněte nohy opět ke stropu – toto je výchozí poloha. Nyní s výdechem roznožíme – pomalu a plynule, kam až to půjde. Zastavíme se na chvíli.

S nádechem vracíme nohy opět k sobě.

Opakujeme 8x.

Varianta: Nůžky – po roznožení vracíme nohy k sobě a křížíme je. Střídejte křížení nohou.

Cvik 9

Nyní se projedeme na kole – upravte si polohu míče a potom pěkně šlapeme – představte si velké kolo – musíte dělat chodidly velká kola. Dbáme na propínání špiček – vyzkoušíme si také jízdu pozpátku.

Cvik 10

Položíme se na záda, nohy pokrčíme v kolenou a postavíme chodidla na podložku. Míč uchopíme do rukou a položíme za hlavu. S výdechem zvedáme pravou nohu a napínáme ji v kolenu. Špičku nohy přitom přitahujeme k holeni. Současně ke špičce nohy přibližujeme míč.

Pokud nedosáhnete až ke špičce, nevadí. Dotkněte se nohy o holeň či koleno. Pozor! Nezaklánějte hlavu. Chvilí se zastavte a potom se s nádechem opatrně vracejte do výchozí pozice. Vyzkoušejte také s druhou nohou. Opakujeme 8x na každou nohu.

Cvik 11

Položíme se na pravý bok a pokrčíme kolena tak, abychom mezi břichem a stehny (stejně tak mezi stehny a lýtky) svírali pravý úhel – je to důležité pro stabilitu při cviku. Ve výši ramen před sebe natáhneme na podložku paže a sevřeme v dlaních míč. S nádechem zvedáme pravou paži s míčem pomalu nejdříve ke stropu – paže je propnuta v lokti, obepisujeme pěkný oblouček. S výdechem potom paže klesá více vzad – pohyb kontrolujeme, jdeme do rotace jen tak, abychom mohli kdykoliv pohyb stavět, nepadáme. Lehněte si na záda, podaří se Vám větší rotace. Důležité je, že pravou paži s míčem pokládáme za sebe na podložku stále ve výši ramen (ne nahoru za hlavu). Na chvíli se zastavíme a s nádechem se vracíme nejprve ke stropu a potom s výdechem jdeme zpět do předpažení. Opakujeme 5x a potom také na druhém boku.

Cvik 12

Začínáme stejně jako u předchozího cviku s tím rozdílem, že dlaně natažených paží tentokrát nedrží míč. Přestavíme si paže jako hodinové ručičky. Spodní se nepohybuje, horní začíná obepisovat kolem těla kruh. Začínáme pohybem vzhůru za hlavu. Představte si, že držíte v pohybující se paži křídlo a tou obepisujete dokud to jde po zemi kruh.

Až budete za hlavou lehněte si na záda – pomůže Vám to při pohybu paže za zády. Potom postupujte k zadečku a přes něj zpět do výchozí pozice. Opakujeme 3x a poté také na druhém boku.

Cvik 13

Začínáme vleže, nohy jsou pokrčené, chodidla na zemi. Za hlavou držíme v pažích nakouknutý míč. S výdechem stáhneme bříško, svaly pánevního dna a zadeček a potom pomalu zvedáme pánev ke stropu. Současně oběma pažemi obepisujeme po podložce kruh směrem k zadečku. Zadeček zvedáme pouze tak vysoko, abychom neodlepili od podložky lopatky.

Podáme si pod ním míč do druhé ruky a s nádechem vracíme zadeček na zem, paže přitom postupují opět za hlavu.

Uvolníme svaly zadečku, pánevního dna i bříska, položíme jej na zem.

Cvik 14

Měkký míč si dostatečně odfoukneme tak, abychom si jím mohli podložit krční páteř. Hlava by se nám neměla předklánět ani zaklánět. Nohy pokrčíme a postavíme na podložku těsně vedle sebe. Rozpažíme si pro větší stabilitu. S výdechem opatrně spouštíme nohy vlevo a zároveň otáčíme po míči hlavu vpravo.

Do rotace jdeme tak daleko, dokud jsme schopni mít pohyb pod kontrolou. V maximální rotaci se na chvíli zastavíme a s nádechem se vracíme zpět. Poté opakujeme na druhou stranu. Tento rotační cvik příjemně protáhne a uvolní páteř.