

OVER - BALL



CZ Můžeme cvičit s plně nafoukaným míčem, ale také využívat ke cvičení podhuštěné míče. Míč je nenáročný na údržbu a má dostatečnou nosnost – 120 kg.

Cvičení s overalem je velmi zábavné - a to nejen pro děti. Nabízí množství variant provedení u jednotlivých cviků, pomůže při procvičování partií, které bychom bez něj protahovali obtížně

Poznámka : míč je citlivý na poškození ostrými předměty. Doporučujeme proto /jako u každého cvičení/ sundat před cvičením prstýnky, hodinky a řetízky. Mohlo by dojít k poškození míče či šperků.

Obecné zásady cvičení : necvičíme švihově ! V každém cviku si plně uvědomuje pozvolnost a protahovanou oblast. Dýcháme dle návodu – pro lepší protažení a bezpečnost cviku.

SK Můžeme cvičit s plně nafúkanou loptou, ale tiež využívať ku cvičeniu podhustené lopty. Lopta je nenáročná na údržbu a má dostatočnú nosnosť 120 kg.

Cvičenie s over ballom je veľmi zábavné – a to nie len pre deti. Ponúkame množstvo variant prevedenia u jednotlivých cvikov, pomôže pri precvičovaní partií, ktoré by sme bez nej preťahovali obtiažne.

Poznámka: lopta je citlivá na poškodenie ostrými predmetmi. Doporučujeme preto (ako u každého cvičenia) zhodiť pred cvičením prstienky, hodinky a retiazky. Mohlo by dôjsť k poškodeniu lopty či šperkov.

Všeobecné zásady cvičenia: necvičíme švihom! V každom cviku si uvedomujeme pozvolnosť a preťahovanú oblasť. Dýchame podľa návodu – pre lepšie preťahovanie a bezpečnosť cvikov.

PL Można ćwiczyć z całkowicie napompowaną piłką, lub z nie wpelni napompowanym. Piłka jest łatwa do konserwacji i obciążenie maksymalne wynosi 120 kg

Ćwiczenia z piłka jest bardzo zabawne – i nie tylko dla dzieci. Oferuje mnóstwo obcji wykonania pojedynczych ćwiczeń, pomaga wzmacniać części ciała, które bez piłki byłoby trudne wzmacniać.

Uwaga: piłka jest wrażliwa na uszkodzenie ostrymi przedmiotami. Polecamy dlatego zdjąć przed ćwiczeniem pierścionki, zegarek i łańcuszki. W innym przypadku może dojść do uszkodzenia

Podstawowe informacje dotyczące ćwiczenia: nie ćwicz gwałtownie! Ćwiczenia przeprowadzaj powoli i w pełni opanuj je. Oddychamy według instrukcji – dla lepszego rozciągnięcia i dla bezpieczeństwa

CVIKY V LEŽE / CVIKY V LAHU / ĆWICZENIA W POZYCJI LEŻĄCEJ

CZ CVIK 1

Lehneme si na záda a rozpažíme pro větší stabilitu. Pod šlapky nohou si podložíme nafouknutý míč. Nohy i šlapky máme u sebe. Dávejte pozor, ať nezakláníte hlavu – můžete si ji i podložit 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 vrátíme zadeček na zem. Uvolníme svaly zadočku, pánevního dna i břicha. Cvičení je výborné na zpevnění zadočku, svalů pánevního dna a cvičení rovnováhy. Opakujeme 8x.

SK CVIK 1

Ľahneme si na chrbát a rozpažíme, pre väčšiu stabilitu. Pod chodidla nôh si podložíme nafuknutú loptu. Nohy aj chodidlá máme pri sebe. Dávajte pozor, aby ste nezakláňali hlavu – môžete si ju podložiť malým vankúšom. S výdychom stiahnite bruško, svaly panvového dna a zadoček a potom pomaly dvíhajte panvu ku stropu.

Zadoček dvíhame len tak vysoko, aby sa lopatky neodlepili od podložky. Zastavíme a potom s nádychom vrátíme zadoček na zem. Uvoľníme svaly zadočku, panvového dna aj bruška. Cvičenie je výborné na spevnenie zadočku, svalov panvového dna a cvičenie rovnováhy. Opakujeme 8x.

PL ĆWICZENIE 1

Położ się na plecy i rozłóż ręce dla równowagi. Pod stopy daj sobie piłkę napompowaną. Nogi i stopy mamy przy sobie. Uważaj, abyś nie odchyłał głowę do tyłu – możesz ją sobie podłożyć małą poduszką. Wydechając ściągaj brzuch, mięśnie miednicy i pośladki i potem powoli podnoś miednicę ku sufitu.

Pośladki podnoś tylko do tej wysokości, w której nie podniesiesz łopatek. Zatrzymaj się i wdychając powracaj na pośladki. Rozluźnij mięśnie pośladków, miednicy i brzucha. Ćwiczenie jest idealna dla wypracowania pośladków, mięśni miednicy i ćwiczenia równowagi. Powtórz 8x

CZ CVIK 2

Opět ležíme na zádech, rozpažíme si a mezi kolena vložíme nafoukaný míč. S výdechem stáhneme břicho, svaly pánevního dna a zadeček a potom pomalu zvedáme pánev ke stropu. Zároveň vyvíjíme tlak koleny do míče.

Zadeček zvedáme pouze tak vysoko, abychom neodlepili od podložky lopatky. Zastavíme a potom s nádechem vrátíme zadeček na zem. Uvolníme svaly zadočku, pánevního dna, břicha i stisk míče. Cvičení je výborné na zpevnění zadočku, svalů pánevního dna a cvičení rovnováhy. Posilujeme také vnitřní stranu stehien. Opakujeme 8x.

SK CVIK 2

Opäť ležíme na chrbte, rozpažíme a medzi kolená vložíme nafúkanú loptu. S výdychom stiahneme bruško, svaly panvového dna a zadoček a potom pomaly dvíhame panvu ku stropu. Zároveň vyvíjame tlak kolien do lopty.

Zadoček dvíhame len tak vysoko, aby sa lopatky neodlepili od podložky. Zastavíme a potom s nádychom vrátíme zadoček na zem. Uvoľníme svaly zadočku, panvového dna, bruška aj stisk lopty. Cvičenie je výborné na spevnenie zadočku, svalov panvového dna a cvičenie rovnováhy. Posilujeme tiež vnútornú stranu stehien. Opakujeme 8x.

PL ĆWICZENIE 2

Położ się na plecy, rozłóż ręce i między kolana włoż napompowaną piłkę. Wydechając ściągaj brzuch, mięśnie miednicy i pośladki i potem powoli podnoś miednicę ku sufitu. Równocześnie wytwarzamy ciśnienie kolanami na piłkę

Pośladki podnoś tylko do tej wysokości, w której nie podniesiesz łopatk. Zatrzymaj się i wdychając powracaj na pośladki. Rozluźnij mięśnie pośladków, miednicy i brzucha i kolana. Ćwiczenie jest idealne dla wypracowania pośladków, mięśni miednicy i ćwiczenia równowagi. Wzmacnia wewnętrzną stronę ud. Powtórz 8x

CZ CVIK 3

Opět ležíme na zádech, rozpažíme si a mezi kolena vložíme nafoukaný míč. Rozpažení je u tohoto cviku velmi důležité, budeme potřebovat stabilitu. Šlapky nohou máme těsně u sebe. S výdechem pomalu spouštíme kolena vpravo. Dbáme na to aby se nám ramena neodlepovala od podložky. Kolena sklápíme jen tak daleko, dokud pohyb kontrolujeme a můžeme se bezpečně, bez švihu 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 šlapky obou nohou odlepujeme od země. Po návratu do výchozí polohy, opakujeme stejný cvik na druhou stranu. Opakujeme 5x na každou stranu.

SK CVIK 3

Opäť ležíme na chrbte, rozpažíme a medzi kolena vložíme nafúkanú loptu. Rozpaženie je u tohto cviku veľmi dôležité, budeme potrebovať stabilitu. Chodidlá nôh máme tesne u seba. S výdychom pomaly spúšťame kolena v pravo. Dávame pozor na to, aby sa ramena neodlepovali od podložky. Kolena skláňame len tak ďaleko, pokiaľ je pohyb kontrolovateľný a môžeme sa bezpečne, bez švihu vrátiť. Pokiaľ kolena položíte až na zem, zastavte sa na chvíľu a až potom sa s nádychom vráťte späť.

Počas celého cviku zostávajú chodidlá akoby prilepené k sebe – nohy sa po sebe nekľžu, ale odvalujú sa tak, že chodidlá oboch nôh odlepujeme od zeme. Po návrate do vychádzajúcej polohy opakujeme rovnaký cvik na druhú stranu. Opakujeme 5x na každú stranu.

PL ĆWICZENIE 3

Położ się na plecy, rozłóż ręce i między kolana włóż napomopowaną piłkę. Rozłożenie rąk jest w tym przypadku bardzo ważne, dla utrzymania równowagi. Stopy mamy zaraz obok siebie. Wydychając opuszczamy powoli kolana w prawo. Dbamy, by ramiona podczas cwiczenia nie podnosiły się. Kolana pochylamy tylko tak daleko, dopóki jesteś w stanie utrzymać bezpiecznie równowagę. Jeśli położysz kolana aż podłogę, zatrzymaj się na chwilę i potem wdychając powrót.

Podczas całego ćwiczenia zostają stopy mocno przy sobie – nogi się więc nie ślizgają po sobie ale stopy nóg podnoszą się. Kiedy wrócisz do pozycji podstawowej, powtórz to samą na drugą stronę. Powtórz po 5x na każdą stronę.

CZ CVIK 4

Ležíme na břišku, pod stydkou kost umístíme míč. Složíme si ruce na sebe a položíme si na ně čelo. S výdechem stáhneme břiško 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.

SK CVIK 4

Ležíme na brušku, pod bedrovú kost' umiestníme loptu. Zložíme si ruky na seba položíme si na ne čelo. S výdychom stiahneme bruško a zadoček a zatlačíme panvu do lopty, ako by sme ho chceli zatlačiť do

země. Chvilíu podržíme. S nádychom opatrne tlak povolujeme. Na chvíľu si oddýchneme a potom cvik opakujeme. Počet opakovní: 8 – 10x. POZOR! LOPTA NESMIE BYŤ NA MOČOVOM MECHÚRI.

PL ĆWICZENIE 4

Położ się na brzuch, pod kość łonową włóż piłkę. Ręce daj pod siebie i połącz na nich ręce. Wydychając ściągaj brzuch, pośladki i pchnij miednicą do piłki i wytrzymaj chwilę. Wdychając powoli rozluźniamy ciśnienie. Chwilę odpocznie i powtórz ćwiczenie. Powtórz 8x. UWAGA!!! Piłka nie może być pod pęcherzem pcowym.

CZ 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 koleni, šlapku 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.

SK CVIK 5

Tento cvik volne naväzuje na predchádzajúci. Upravte si loptu tak, aby bola pod bedrovou kosťou, nie pod močovým mechúrom. Ohneme pravú nohu v kolene, chodidlo napneme za pätou – ako by sme sa chceli oprieť do stropu. S výdychom dvíhame nohu a tlačíme proti stropu. Zadoček je stiahnutý. Chvilíu vydržíme a potom postupne uvoľníme napätie a položíme koleno späť na podložku. S výdychom opäť tlačíme proti stropu. Opakujeme 8x a potom to vyskúšame ešte s ľavou nohou.

Pre zdatnejších vyskúšame tento cvik s oboma nohama. Ohneme ich v kolenách a s výdychom tlačíme pätami do stropu. Zadoček je pevne stiahnutý. Opatrne sa vrátime kolenami na podložku. Opakujeme 4x.

PL ĆWICZENIE 5

Ćwiczenie to nawiązuje na wcześniejsze. Piłkę przestaw pod kość łonową, nie pod pęcherz moczowy. Ugnij prawą nogę w kolanie, stopę zostaw za piętą – jako byś chciał oprzeć o sufit. Wydychając podnosimy nogę i pchamy do sufitu. Pośladki są ściągnięte. Chwilę wytrzymaj i potem powoli rozluźniaj napięcie i połącz kolano z powrotem na podłogę. Wydychając pnownie pchaj przeciwko sufitu. Powtórz 8x i potem to samo przeprowadź na drugą nogę.

Zaawansowani mogą ćwiczyć z obiema nogami. Ugnij kolano i wydychając pchamy piętami do sufitu. Pośladki są mocno ściągnięte. Powoli powróć kolano na podłogę. Powtórz 4x

CZ CVIK 6

Opět ležíme na břišku, čelo položíme na spojené paže. Míč máme umístěn mezi kotníky, nohy vedle sebe. S výdechem opatrně sklápíme 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 neodlepjuje 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.

SK CVIK 6

Opäť ležíme na brušku, čelo položíme na spojené paže. Loptu máme umiestnenú medzi kotníkmi, nohy vedľa seba. S výdychom opatrne skláňame nohy vľavo na stranu. Pravé koleno sa odlepjuje od zeme. Dávame si pozor na pohyb – do rotácie ideme len do takej miery, kedy pohyb kontorlujeme a nepadáme. Hrudník sa neodlepjuje od podložky! V krajnej polohe sa na chvíľu zastavíme a pomaly plynule sa potom vraciame späť. Opakujem na druhú stranu. Počet opakovaní: 5x na každú stranu.

Ramena a hrudník sú po celú dobu cviku na podložke, nedvíhame ich. Kolena sa dvíhajú od zeme.

PL ĆWICZENIE 6

Položíť si na brzuch, čolo položíť na ramiona. Piľkę umieszcz między kostki, nogi są obok siebie. Wydychając powoli uchylamy nogi w lewo lub w prawo. Prawe kolano się unosi od podłogi. Pilnujemy ruch – uchylamy tylko tak daleko, dopóki utrzymujemy równowagę. Klatki piersiowe nie podnosimy! W uchylonej pozycji chwilę wytrzymamy i powoli wracamy z powrotem. To samo przeprowadz na drugą stronę. Powtórz po 5x na każdą stronę.

CZ CVIK 7

Lehneme si na záda, nohy pokrčíme v kolenou a postavíme šlapkami na zem. V této poloze si pod zadeček podložíme nafoukaný 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

SK CVIK 7

Ľahneme si na chrbát, nohy pokrčíme v kolenách a postavíme chodidlami na zem. V tejto polohe si pod zadoček podložíme nafúkanú loptu. Mali by sme ho umiestniť do oblasti „pod pás nohavíc“.

Nohy odlepíme od podložky a vyskúšame si stabilitu – môžeme sa rozpažiť a prípadne aj ľahko odfúknuť loptu. Vyskúšajte natiahnuť nohy ku stropu za päťami – špičky priťahujeme k lýtkam. Zatlačte ako keby päťami proti stropu, chvíľu napätie držte a uvoľníte, pokrčte nohy – ale nevracajte ich na podložku. Opakujte 5x.

PL ĆWICZENIE 7

Položíť si na plecy, nogi ugnij w kolanach i stopy položí na podłogę. W tej pozycji włóż pod pośladki napompowaną piłkę.

Nogi podniesiemy i sprawdzimy równowagę – można rozłożyć rękę i lekko spuścić powietrze. Spróboj naciągnąć nogi do sufitu – czubki palców przyciągaj do kości goleniowej. Wyciągnij nogi w kierunku suwitu. Chwilę wytrzymaj i poluzuj, ugnij nogi – nie pokładaj na podłogę. Potórz 5x

CZ 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.

SK CVIK 8

Cvik nadväzue na predchádzajúci – natiahnite nohy opäť ku stropu – toto je vychádzajúca poloha. Teraz s výdychom rozmnožíme – pomaly a plynule, kam to až pôjde. Zastavíme sa na chvíľu. S nádychom vrátíme nohy opäť k sebe. Opakujeme 8x.

PL ĆWICZENIE 8

Ćwiczenie nawiązuje do poprzedniego – wyciągnij nogi do sufitu – pozycja podstawowa. Wydychając rozłóż nogi – powoli i płynnie, dopóki się da. Zatrzymaj się na chwilę. Wdychając daj nogi z powrotem ku sobie. Powtórz 8x.

CZ CVIK 9

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

SK CVIK 9

Teraz sa prejdeme na bicykli – upravte si polohu lopty a potom pekne šlapeme – predstavte si veľký bicykel – musíte robiť chodidlami veľké kolesá. Dávame pozor na natiahnuté špičky – vyskúšame si tiež jazdu dozadu.

PL ĆWICZENIE 9

Teraz pojedziesz na rowerze – piłkę daj na swoje miejsce i potem pedałujemy – wyobraź sobie dużego rower – musisz robić duże koła.

CZ CVIK 10

Položíme se na záda, nohy pokrčíme v kolenou postavíme šlapkami na podložku. Míč uchopíme do rukou a položíme za hlavu. S výdechem zvedáme pravou nohu a napínáme ji v koleni. Špičku nohy přitom přitahujeme k holeni. Současně ke špičce nohy přibližujeme míč. Pokud nedosáhnete až ke špičce, nevadí. Dotkněte se nohy o lýtko či koleno. Pozor! Nezaklánějte hlavu. Chvilu sa zastavte a potom se s nádechem opatrne vracejte do výchozí pozice. Vyzkoušejte také s druhou nohou.

Opakujeme 8x na každou nohu.

SK CVIK 10

Položíme sa na chrbát, nohy pokrčíme v kolenách, položíme chodidlá na podložku. Loptu uchopíme do rúk a položíme za hlavu. S výdychom dvíhame pravú nohu a napíname ju v kolenách. Špičku nohy pritom priťahujeme ku lýtku. Súčasne ku špičke nohy približujeme loptu. Pokiaľ nedosiahneme až ku špičke, nevadí. Dotknite sa nohy o lýtko, či koleno. Pozor! Nezakláňajte hlavu. Chvilu sa zastavte a potom sa s nádychom opatrne vracajte do vychádzajúcej pozície. Vyskúšajte tiež s druhou nohou.

Opakujeme 8x na každú nohu.

PL ĆWICZENIE 10

Položíť si na plecy, nogi ugnij w kolanach i stpy daj na podłogę. Piłkę uchwyc do rąk i daj zagłową. Wydychając podnoś prawą nogę i wyprostuj ją. Czubki palców przyciągaj do kości goleniowej. Tymczasem przyciągaj do czubków palców piłkę. Jeśli nie dociągniesz na czubki palców, nic nie szkodzi. Dotknij się kości goleniowej lub kolana. Uwaga! Nie odginaj głowy. Chwilę wytrzymaj i potem wdychając powoli wracaj do pozycji podstawowej. To samo przeprowadz na drugiej stronie.

Powtórz ćwiczenie po 8x dla każdej nogi

CVIKY VE STOJE / CVIKY V STOJI/ ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ

CZ CVIK 1 – s plně nafouknutým míčem

Začínáme v stojí rozkročeném. O levé stehno si opřeme míč – levá paže spočívá na míči v oblasti, kde míváme hodinky. Pravou rukou složíme prsty k ramenu. Kolena necháme propnutá, stoj je vzpřímený, díváme se před sebe.

1. krok – vyzkoušíme si pohyb po míči – s výdechem spustíme levou ruku v úklonu jako bychom se chtěli prsty dotknout levého kotníku – paže se spustí po míči, který se koulí po levém stehně .

2. krok – k úklonu přidáme současně pohyb pravou rukou, která směřuje vzhůru ke stropu přes hlavu mírně vlevo. Obě paže držíme propnuté v lokti, nekrčíme ani kolena. Vnímáme protažení celého pravého boku. Prsty rukou propínáme – prsty levé ruky k zemi, prsty pravé ruky ke stropu.

3. krok – současně se s nádechem opět rovnáme do vzpřímeného postoj a pravou ruku krčíme, prsty opět na rameno.

Cvik opakujeme 8x, potom vyzkoušíme na druhou stranu.

Pozor : do úklonu se spouštíme pozvolna, v maximálním protažení chvíli setrváme a potom se opět pozvolna vracíme zpět. Necvičíme švihově !

SK CVIK 1 – s plně nafúknutou loptou

Začínáme v stojí rozkročenom. O ľavé stehno si oprieme loptu – ľavá paža ostáva na lopte v oblasti, kde mávate hodinky. Pravú ruku položíme prstami k ramenu. Kolena necháme natiahnuté, stoj je vzpriamený, dívame sa pred seba.

1. krok – vyskúšame si pohyb po lopte – s výdychom spustíme ľavú ruku v úklone, ako by sme sa chceli prstami dotknúť ľavého kotníka – paže sa spustia po lopte, ktoré sa posúvajú po ľavom stehne.

2. krok – k úklonu pridáme súčasne pohyb pravou rukou, ktorá smeruje hore ku stropu cez hlavu mierne vľavo. Obe paže držíme natiahnuté v laktách, nekrčíme ani kolena. Vníname natiahnutie celého pravého boku. Prsty rúk natáhujeme – prsty ľavej ruky k zemi, prsty pravej ruky ku stropu.

3. krok – súčasne sa s nádychom opäť vyrovnáme do vzpriameného postoj a pravú ruku krčíme, prsty opäť na rameno. Cvik opakujeme 8x, potom vyskúšame na druhú stranu.

Pozor: do úklonu sa spúšťame pozvolna, v maximálnom natiahnutí chvíľu zotrývame a potom sa opäť pozvolna vrátíme späť. Necvičíme švihovo!

PL ĆWICZENIE 1 – z całkowicie napompowaną piłką

Zaczynamy w pozycji stojącej z nogami w rozkroku. O lewe udo oprzemy piłkę – lewe ramię leży na piłce, w miejscu, gdzie zazwyczaj nosimy zegarek. Prawą ręką składamy palce w kierunku ramienia. Kolana mają być wyprostowane, pozycja stojąca wyrównana, patrzymy przed siebie

1 krok – przećwiczmy ruchy z piłką – przy wydechu opuścimy lewą rękę w skłonie jak byśmy chcieli dotknąć lewej kostki – ramię zjeżdża po piłce, która się toczy po lewym udzie.

2 krok – do skłonu dołączymy ruch prawą ręką, która jest skierowana na górę, za głowę odchylona lekko w lewo. Oba ramiona trzymamy naprężone w łokciach, nie uginamy również kolan. Możemy zauważyć naprężenie całego prawego boku. Palce rąk napinamy – palce lewej ręki do ziemi, palce prawej ręki w

kierunku sufitu.

3 krok – równocześnie z wdechem znów wyrównujemy do pozycji wyprostowanej a prawą rękę zginaemy, palce umieszczamy ponownie na ramieniu.

Ćwiczenie powtarzamy 8 razy, następnie ćwiczymy drugą stronę.

Uwaga: do skłonu opuszczamy się powoli, w pozycji maksymalnego napięcia zatrzymujemy się na chwilę, następnie wracamy do wyjściowej pozycji. Ćwiczeń nie wykonujemy szybko!

CZ CVIK 2 – s plně nafouknutým míčem

1. krok – míč vložíme mezi dolní končetiny, mírně nad kolena. Dejte pozor na špunt – umístěte míč tak, aby špunt netlačil do nohou. Paže vzpažíme v mírném „V“, prsty rukou propínáme ke stropu – představíme si, že se natahujeme po vodorovně umístěné tyči.

2. krok – s výdechem přejdeme do mírného podřepu, kolena stlačíme míč. Paže zároveň stahujeme dolů – jako bychom uchopenou tyč stahovali za hlavu. Cítíme jak lopatky stahujeme k sobě. Tlak do míče posílíme tím, že tlačíme stehny do míče, zároveň stáhneme zadeček, břicho a svaly pánevního dna – svěrače.

3. krok – V pozici chvíli setrváme a potom se s nádechem pozvolna vracíme zpět do výchozí pozice.

Zkoordinujte pohyb – podřep + stlačení míče + stáhnutí loktů se odehrává současně, stejně jako zpáteční pohyb – nádech + vzpažení + návrat ze podřepu + povolení tlaku do míče. Cvik opakujeme 8x.

POZOR: s výdechem a podřepem se nepředkláníme!

SK CVIK 2 – s plně nafúknutou loptou

- 1. krok** – loptu vložíme medzi dolné končatiny, mierne nad kolená. Dajte pozor na špunt – umiestnite loptu tak, aby špunt netlačil do nôh. Paže vzpažíme v miernom „V“, prsty rúk natiahneme ku stropu – predstavíme si, že sa natáhujeme po vodorovne umiestnenej tyči.
- 2. krok** – s výdychom prejdeme do mierneho podrepu, kolenami stlačíme loptu. Paže zároveň sťahujeme dole – ako keby sme uchopenú tyč sťahovali za hlavu. Cítíme ako lopatky sťahujeme k sebe. Tlak do lopty posilníme tým, že tlačíme stehna do lopty, zároveň stiahneme zadoček, bruško a svaly panvového dna.
- 3. krok** – v pozícii chvíľu zostaneme a potom sa s nádychom pozvolna vrátíme späť do vychádzajúcej pozície. Skoordinujte pohyb – podrep + stačenie lopty + stiahnutie laktôv sa odohráva súčasne, rovnako ako spiatočný pohyb – nádych + vzpaženie + návrat z podrepu + povolenie tlaku do lopty. Cvik opakujeme 8x.

POZOR: s výdychom a podrepom sa nepredkláňame!

PL ĆWICZENIE 2 – z w pełni napompowaną piłką

1 krok – piłkę umieszczamy między nogami, trochę ponad kolanami. Zwróć uwagę na korek – umieść piłkę tak, aby korek nie uciskał na nogi. Ramiona unieś do pozycji umiarkowanego „V”, palce rąk napnij w kierunku sufitu – wyobraź sobie, że się naciągasz na poziomej tyczce.

2 krok – podczas wydechu przykucnij do umiarkowanego półprzysiadu, kolanami napieraj na piłkę. Ramiona opuszczamy na dół – tak, jak gdybyśmy trzymaną tyczkę ściągali za głowę. Odczuwamy jak łopatki naciągają się do siebie. Nacisk na piłkę możemy zwiększyć tym, że będziemy naciskać na niego udami, równocześnie napiemy pośladki, brzuch a mięśnie dna miednicy – zwieracze.

3 krok – W niniejszej pozycji musimy się na chwilę zatrzymać, następnie podczas wdechu wracamy pomału do pozycji wyjściowej. Skoordynuj ruchy – półprzysiad + ściśnięcie piłki + ściągnięcie łokci ma miejsce w tym samym czasie jak ruch powrotny – wdech + podniesienie ramion + powrót z półprzysiadu

+ rozluźnienie nacisku na piłkę. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy.
UWAGA: przy wydechu i półprzysiadzie nie pochylamy się zbyt do przodu.

CZ CVIK 3 – s plně nafouknutým míčem

- 1. krok** – míč vložíme mezi dolní končetiny, mírně nad kolena. Dejte pozor na špunt – umístěte míč tak, aby špunt netlačil do nohou. Propleteme prsty rukou a složíme paže za hlavu.
- 2. krok** – s výdechem přejdeme do mírného podřepu, kolena stlačíme míč. Tlak do míče posílíme tím, že tlačíme stehny do míče, zároveň stáhneme zadeček, břicho a svaly pánevního dna – svěrače. Zároveň provedeme mírný rotační pohyb vlevo – podíváme se doleva.
- 3. krok** – v pozici chvíli setrváme a potom se s nádechem pozvolna vracíme zpět do výchozí pozice. Zkoordinujte pohyb – podřep + rotaci + stlačení míče se odehrává současně, stejně jako zpáteční pohyb – nádech + + návrat ze podřepu + povolení tlaku do míče.

Cvik opakujeme 8x, poté vyzkoušíme na druhou stranu.

POZOR : s podřepem a rotací se nepředkláníme !

SK CVIK 3 – s plne nafúknutou loptou

- 1. krok** – loptu vložíme medzi dolné končatiny, mierne nad kolena. Dajte pozor na špunt – umiestnite loptu tak, aby špunt netlačil do nôh. Prepletieme prsty na rukách a zložíme paže za hlavu.
- 2. krok** – výdychom prejdeme do mierneho podrepu, kolenami stlačíme loptu. Tlak do lopty posilníme tým, že tlačíme stehnami do lopty, zároveň stiahneme zadoček, bruško a svaly panvového dna.
- 3. krok** – v pozícii chvíľu zotrváme a potom sa s nádychom pozvolna vrátime späť do vychádzajúcej pozície. Skoordinujte pohyb – podrep + rotácia + stlačenie lopty sa odohráva súčasne, rovnako ako spiatočný pohyb – nádych + návrat z podrepu + povolenie tlaku do lopty.

Cvik opakujeme 8x, potom vyskúšame na druhú stranu.

POZOR: s podrepom a rotáciou sa nepredkláňame!

PL ĆWICZENIE 3 – z w pełni napompowaną piłką

- 1 krok** – piłkę umieszczamy pomiędzy nogami, lekko ponad kolana. Zwróć uwagę na korek – umieść piłkę tak, aby nie naciskał na nogi. Zapleć palce u rąk i umieść ramiona za głową.
- 2 krok** – przy wydechu przejdź do umiarkowanego półprzysiadu, kolanami ściśnij piłkę. Nacisk na piłkę wzmocnisz naciskając na piłkę udami, napinając pośladki, brzuch i mięśnie dna miednicy – zwieracze. Równocześnie wykonaj umiarkowany ruch obrotowy do lewa – spójrz w lewą stronę.
- 3 krok** – w niniejszej pozycji zatrzymaj się na chwilę a przy wdechu powoli wróć do pozycji wyjściowej. Skoordynuj ruchy – półprzysiad + rotacja + ściśnięcie piłki odbywa się w tym samym czasie, co ruch powrotny – wdech + powrót z półprzysiadu + poluzowanie nacisku na piłkę.

Ćwiczenie powtarzamy 8 razy, następnie powtarzamy ćwiczenie na drugą stronę.

UWAGA: podczas półprzysiadu i rotacji nie schylamy się zbyt mocno!

CZ CVIK 4 – s plně nafouknutým míčem

- 1. krok** – pod šlapku pravé nohy umístíme míč. Stojíme rovně. Mírně stáhnutý zadeček, koleno levé nohy propnuté, paže volně podél těla.
- 2. krok** – s výdechem přeneseme váhu těla na pravou nohu a tím zatlačíme do míče. Postup si vyzkoušejte, jde o rovnovážné cvičení a bude potřeba si na udržování rovnováhy zvyknout. Žáda držíme rovně, jako bychom „spokli pravítko“. Nepředkláníme se ani nehrbíme. Pata levé nohy se neodlepí od země !
- 3. krok** – v pozici chvíli setrváme a potom se s nádechem pozvolna vracíme zpět do výchozí pozice.

Cvik opakujeme 8x, poté vyzkoušíme s druhou nohou

POZOR : s přenosem váhy se nehrbíme ani nepředkláníme. Pro začátek se můžeme přidržovat jednou rukou zdi.

SK CVIK 4 – plne nafúknutou loptou

- 1. krok** – pod chodidlom pravej nohy umiestnite loptu. Stojíme rovno. Mierne stiahnutý zadoček, koleno ľavej nohy, paže voľne pozdĺž tela.
- 2. krok** – s výdychom preniesieme váhu tela na pravú nohu a tým zatlačíme do lopty. Postup si vyskúšajte, ide o rovnovážné cvičenie a bude potreba si na udržanie rovnováhy zvyknúť. Chrbát držíme rovno, ako by sme „prhľtli pravítko“. Nepredkláňame sa ani nehrbíme. Päta ľavej nohy sa neodlepí od zeme!
- 3. krok** – v pozícii chvíľu zotrváme a potom sa s nádychom pozvolna vrátime späť do vychádzajúcej pozície.

Cvik opakujeme 8x, potom vyskúšajte s druhou nohou.

POZOR: s prenesením váhy sa nehrbíme ani nepredkláňame. Pre začiatok sa môžeme pridržovať rukou steny.

PL ĆWICZENIE 4 – z w pełni napompowaną piłką

- 1 krok** – pod podeszwę prawej stopy umieść piłkę. Stoimy w pozycji wyprostowanej. Lekko napięte pośladki, kolano lewej nogi napięte, ramiona zwisają rozluźnione wzdłuż ciała.
- 2 krok** – podczas wydechu przenieś wagę ciała na prawą nogę a tym samym napieraj na piłkę. Podczas tego ćwiczenia istotna jest równowaga, którą zyskasz powtarzając ćwiczenie. Plecy trzymaj wyprostowane „jakbyś kij połąkł.” Nie przechylamy się do przodu ani nie garbimy. Pięta lewej nogi zostaje przyciśnięta do ziemi!
- 3. krok** – w niniejszej pozycji chwilę wytrzymaj, następnie podczas wdechu wracaj do wyjściowej pozycji.

Ćwiczenie powtórz 8 razy, następnie ćwiczenia powtórz na drugą stronę.

UWAGA: przy przenoszeniu ciężaru nie należy się garbić i zbyt schylać do przodu. Na początku możesz sobie pomagać przytrzymując się ściany.

CZ CVIK 5 – s plně nafouknutým míčem

- 1. krok** – pod šlapku levé nohy umístíme míč . Míč se dotýká kotníku pravé nohy. Vzpažíme do mírného „V“. Stojíme rovně.
- 2. krok** – s výdechem přeneseme zatočím šlapkou levé nohy do míče a zároveň stahujeme paže lokty vzad – jako u cviku 1. Cítíme jak se nám přibližují lopatky. Stáhneme zadeček a pánevní dno – pomůže nám to udržet stabilitu.
- 3. krok** – v pozici chvíli setrváme a potom se s nádechem pozvolna vrátíme zpět do výchozí pozice. Pěkně prstíky rukou propneme ke stropu, jako bychom se natahovali po něčem.

Cvik opakujeme 8x, poté vyzkoušíme s druhou nohou

POZOR: během cviku se nepředkláníme !

SK CVIK 5 – s plně nafúknutou loptou

- 1. krok** – pod chodidlom ľavej nohy umiestnime loptu. Lopta sa dotýka kotníka pravej nohy. Vzpažíme do mierneho „V“. Stojíme rovnو.
- 2. krok** – s výdychom preniesieme zatočíme chodidlom ľavej nohy do lopty a zároveň sťahujeme paže, lakťe vzad – ako u cviku 1. Cítíme ako sa nám približujú lopatky. Stiahneme zadoček a panvové dno – pomôže nám to udržať stabilitu.
- 3. krok** – v pozícií chvíľu zotrváme a potom sa s nádychom pozvolna vrátíme späť do vychádzajúcej pozície. Prsty rúk natiahneme ku stropu, ako by sme sa po niečom natáhovali.

Cvik opakujeme 8x, potom vyskúšame aj s druhou nohou.

POZOR: počas cviku sa nepredkláňame!

PL ĆWICZENIE 5 – z w pełni napompowaną piłką

- 1. krok** – pod podeszwę lewej stopy umieć piłkę. Piłka ma dotykać kostki prawej nogi. Ręce uniesiemy do pozycji umiarkowanego „V”. Stoimy w pozycji wyprostowanej.
- 2. krok** – przy wydechu podeszwę lewej nogi zagniemy do piłki, równocześnie ściągamy ramiona i łokcie do tyłu – tak jak w ćwiczeniu 1. Czujesz jak łopatki zbliżają się do siebie. Napnij pośladki i dno miednicy – pomoże to utrzymać równowagę.
- 3. krok** – w niniejszej pozycji wytrzymaj chwilę, następnie przy wdechu powoli wróć do pozycji wyjściowej. Palce rąk napnij w kierunku sufitu, jakbyś się na czymś przeciągał.

Ćwiczenie powtórz 8 razy, następnie powtórz je na drugą stronę.

UWAGA: podczas ćwiczenia nie schylamy się zbyt do przodu!

CZ CVIK 6 – s plně nafouknutým míčem

- 1. krok** – stojíme rovně a na temeno hlavy postavíme nafoukaný míč, který přidržujeme dlaněmi
- 2. krok** – Nohy máme těsně u sebe a uvědomujeme si pekný, vzpřímený postoj. Mírně stáhneme zadeček Tato pozice nám pomáhá nacvičit správné držení těla a je výchozí pro mnoho dalších cviků - můžeme například vyzkoušet podřepy či chůzi v této pozici

SK CVIK 6 – s plně nafúkanou loptou

- 1. krok** – stojíme rovnو a na temeno hlavy postavíme nafúknutú loptu, ktorú pridržujeme dlanami.
- 2. krok** – nohy máme tesne pri sebe a uvedomujeme si pekný, vzpriamený postoj. Mierne stiahneme zadoček. Táto pozícia nám pomáha nacvičiť správne držanie tela a je vychádzajúca pri mnohých ďalších cvikoch – môžeme napríklad vyskúšať podrepy, či chôdzu v tejto pozícii.

PL ĆWICZENIE 6 – z w pełni napompowaną piłką

1. krok – stań w pozycji wyprostowanej a o cienie głowy oprzyj napompowaną piłkę, przytrzymuj ją w rękach.

2. krok – Nogi trzymaj blisko przy sobie, zauważ jak pięknie wygląda wyprostowana postawa ciała. Lecko napnij pośladki. Pozycja ta pomaga wćwiczyć poprawną postawę a jest pozycją wyjściową przy licznych ćwiczeniach – przećwicz np. półprzysiady lub chodzenie w tej pozycji.

CVIČENÍ V SEDĚ / CVIČENIE V SEDE / ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

CZ CVIK 1

Sedneme si a opřeme se pohodlně o ruce. Pod šlapku pravé nohy umístíme nafoukaný míč. Levá šlapka je na zemi těsně vedle míče. S výdechem propínáme pravou nohu – svezeme se po míči. Špičku nohy přitahujeme k holeni – pata jako by chtěla zatlačit do zdi. Správně umístěný míč by při natažení měl umožnit volnou patu – je pod achilovkou.

Zatlačte patou proti zdi a chvíli napětí podržte. Poté jej pomalu uvolněte a s nádechem pěkně koulením po míči vraťte nohu do výchozí pozice. Opakujeme 8x a poté také druhou nohou

SK CVIK 1

Sadneme si a oprieme sa pohodlne o ruky. Pod chodidlom pravej nohy umiestnime nafúknutú loptu. Ľavé chodidlo je na zemi tesne vedľa lopty. S výdychom natiahneme pravú nohu – zvezieme sa po lopte. Špičku nohy priťahujeme ku lýtku – päta ako by chcela zatlačiť do steny. Správne umiestnená lopta by pri natiahnutí mala umožniť voľnú pätu – je pod achilovkou.

Zatlačte pätu proti stene a chvíľu napätie držte. Potom ju pomaly uvoľníte a s nádychom pekne gúlaním po lopte vráťte nohu do vychádzajúcej pozície. Opakujeme 8x a potom tiež s druhou nohou.

PL ĆWICZENIE 1

Usiądź na podłodze i oprzyj się o ręce. Pod prawą stopą umieść napompowaną piłkę. Lewa stopa jest na podłodze zaraz obok piłki. Wydechając wyciągaj prawą nogę – jedź po piłce. Czubki palców przyciągaj do kości goleniowej – pięta jakby chciała pchać do ściany. Prawidłowo umieszczona piłka pozwala na wolny ruch pięty – piłka powinna być pod piętą achillesa.

Pchnij piętę ku ścianie i chwilę wytrzymaj. Potem się odpreż i wdychając zwież się po piłce wróć nogę do pozycji podstawowej. Powtórz 8x na każdą nogę.

CZ CVIK 2

Výchozí poloha tohoto cviku je stejná jako u předešlého. Míč ale nyní umístíme pod obě šlapky. Zvolte

příjemnou vzdálenost míče od zadečku. S výdechem stáhněte zadeček a opřete se šlapkami do míče. Pomalu zvedejte zadeček ze země směrem ke stropu. Postupujte postupně, udržujte rovnováhu. V krajní poloze mostu se na chvíli zastavte a potom se nádechem začněte vracet zadečkem na podložku. Opakujeme 5x.

SK CVIK 2

Vycházející poloha tohoto cviku je rovnaká ako u predchádzajúceho. Loptu, ale teraz umiestníme pod obe chodidlá. Zvoľte príjemnú vzdialenosť lopty od zadočku. S výdychom stiahnite zadoček a oprite sa chodidlami do lopty. Pomaly dvíhajte zadoček zo zeme smerom ku stropu. Postupujte postupne, udržujte rovnováhu. V krajnej polohe mostu sa na chvíľu zastavte a potom sa s nádychom začnite vracat' zadočkom na podložku. Opakujeme 5x.

PL ĆWICZENIE 2

Pozycja podstawowa jest taka sama jak w poprzednim przypadku. Piłka jest umieszczona ale pod obiema stopami. Ustal wygodną odległość piłki od pośladków. Wydychając ściągaj pośladki i oprzyj się stopami o piłkę. Powoli podnoś pośladki od ziemi ku sufitu. Postępuj powoli, utrzymywaj równowagę. W ostatecznej pozycji mostku zatrzymaj się i potem wdychając powróć pośladkami na podkładkę. Powtórz 5x.

CZ CVIK 3

Posadíme se s pokrčenými koleny, mírně roznožíme a mezi kolena vložíme nafoukaný míč. Ruce propleteme a složíme do týla. V této výchozí pozici dbáme na to, abychom lokty tlačili mírně zad a narovnali páteř.

S výdechem se předkláníme - čelo k míči. Pěkně se vyhrbíme, lokty směřují ke kolenům. Pokud je to možné, čelo položíme na míč. Chvilí v pozici zůstaneme a s nádechem se pomalu posupně vracíme zpět do výchozí pozice. Rovnáme se obratel po obratli, hlavu narovnáme jako poslední. POZOR! Netlačte dlaněmi do týla! Nechejte působit pouze váhu paží. Opakujeme 5x

SK CVIK 3

Posadíme sa s pokrčenými kolenami, mierne rozmnóžíme a medzi kolena vložíme nafúkanú loptu. Ruky prepletieme a zložíme do tyla. V tejto vychádzajúcej pozícií dávame pozor na to, aby sme lakte tlačili mierne dozadu a narovnali chrbticu.

S výdychom sa predkloníme – čelo k lopte. Pekne sa vyhrbíme, lakte smeruú ku kolenám. Pokiaľ je možné, čelo položíme na loptu. Chvil'ú v pozícií zostaneme a s nádychom sa pomaly postupne vrátíme späť do vychádzajúcej pozície. Vyrovnávame, hlavu narovnáваме ako poslednú. POZOR! Netlačte dlanami do tyla! Nechajte pôsobiť len váhu paží. Opakujeme 5x.

PL ĆWICZENIE 3

Usiądź z ugiętymi nogami, lekko rozłóż nogi i między kolana włóż napompowaną piłkę. Ręce złożymy i damy na kark. W tej podstawowej pozycji dbaj, by łokcie lekko cisnęły cię w plecy i byś miał wyprostowany kręgosłup.

Wydychając się pochłaj do przodu – czołem do piłki. zgarb się, łokcie są w kierunku kolan. Jeśli jest to możliwe, połóż czoło na piłkę. Na chwilę wytrzymaj w tej pozycji i wdychając powoli powróć do pozycji podstawowej. Wyprostuj się powoli, kręgu po kręgu, głowa na sam koniec. UWAGA: Nie pchnij dłońmi do karka. Niech działa tylko waga twoich barków. Powtórz 5x.

CZ CVIK 4

Posadíme se s nataženými nohama. Kolena a kotníky nohou se dotýkají, sedíme s rovnou páteří a na stehna položíme nafoukaný míč. Držíme jej dlaněmi a počkáme si na výdechem.

S výdechem nejprve skláníme hlavu, bradu pěkně ke klíční kosti a potom se postupně vyhrbíme – zároveň pažemi koulíme míč po stehnech holeních směrem ke špičkám nohou. Pohled očí směřuje na stehna, hlavu schováme mezi paže.

V konečné fázi pohybu se zastavíme – záleží na Vás, kam míčem dosáhnete. Nešvihajte a zbytočně se nepřemáhejte. Zastavte se tam, kde jste došli do maxima. Chvilí se v pozici protáhněte a poté se pomalu s nádechem vracíme . Rovnáme se obratel po obratli a hlava se rovná jako poslední. Opakujeme 5x

SK CVIK 4

Posadíme sa s natiahnutými nohami. Kolena a kotníky nôh sa dotýkajú, sedíme s rovnou chrbticou a na stehna položíme nafúknutú loptu. Držíme ju dlanami a počkáme si na výdych. S výdychom najprv skloníme hlavu, bradu ku kľúčnej kosti a potom sa postupne vyhrbíme – zároveň pažami kotúlame loptu po stehnach, kotníkoch smerom ku špičkám nôh. Pohľad očí smeruje na stehna, hlavu schováme medzi paže. V konečnej fáze pohybu sa zastavíme – záleží na Vás, kam s loptou dosiahneme. Nešvihajte a zbytočne sa nepremáhajte. Zastavte sa tam, kde ste došli do maxima. Chvil'ú sa v pozícií natiahnite a potom sa pomaly s nádychom vráťte. Vyrovnávame sa a hlava sa vyrovnáva jako posledná. Opakujeme 5x.

PL ĆWICZENIE 4

Usiądź z naciągniętymi nogami. Kolana i kostki dotykają się, siedź z wyprostowanym kręgosłupem i na uda połóż napompowaną piłkę. Trzymaj ją dłońmi i czekaj wydech.

Wydychając uchył głowę do przodu, brodę do obojczyka i potem się powoli zgarb – równocześnie barkami kulamy piłkę po udach, kościach goleniowych w kierunku czubków palców. Oczywiście barkami, głowę schowaj między barki.

W ostatnim etapie zatrzymaj się – idź tak daleko, jak Ci się uda. Nie rób gwałtownych ruchów. Zatrzymaj się tam, dokąd jesteś w stanie dosięgnąć. Na chwilę wytrzymaj w tej pozycji i potem wdychając powoli wroc . Wyprostuj się powoli, kręgu po kręgu, głowa jako ostatnia. Powtórz 5x.

CZ CVIK 5

Sedneme si do roznožení. Levá ruka spočívá na míči mezi nohami. Pravá je za zadečkem. Cvik je podobný předcházejícímu :

S výdechem nejprve skláníme hlavu, bradu pěkně ke klíční kosti a potom se postupně vyhrbíme – zároveň paži koulíme po míči podél pravé nohy směrem ke špičce. V krajní pozici se zastavíme a necháme záda se protáhnout. Počkáme si na nádechem a postupně se vracíme. Krční páteř se rovná jako poslední, když už sedíme vzpřímeně.

Opakujeme 5x a poté vystřídáme paže. Levá paže bude za zadečkem a pravá se koulí po míči podél levé nohy.

POZOR NA ŠVIHOVÝ POHYB ! Není vhodný.

SK CVIK 5

Posadíme sa a rozmnožíme. Ľavá ruka ostáva na lopte medzi nohami. Pravá je za zadočkom. Cvik je podobný ako predchádzajúci:

S výdychom najprv skloníme hlavu, bradu ku kľúčnej kosti a potom sa postupne vyhrbíme – zároveň paže kotúlame po lopte pozdĺž pravej nohy smerom ku špičke. V krajnej pozícii sa zastavíme a necháme chrbát natiahnuť. Počkáme si na nádych a postupne sa vrátíme. Krčná chrbtica sa rovná ako posledná, keď už vzpriamene sedíme. Opakujeme 5x a potom vystriedame. Ľavá paža bude za zadočkom a pravá sa kotúľa po lopte ľavej nohy.

POZOR NA ŠVIHOVÝ POHYB! Nie je vhodný!

PL ĆWICZENIE 5

Usiądź z rozłożonymi nogami. Lewą rękę połóż na piłkę między nogami. Prawa ręka jest za pośladkami. Ćwiczenie jest podobne do poprzedniego.

Wydechając uchył głowę do przodu, brodą do obojczyka i potem się powoli zgarb – równocześnie bark kulej po piłce wzdłuż prawej nogi w kierunku czubków. Potem zatrzymaj się i wyciągnij plecy. Poczekał na wdechnięcie i powoli powróć. Kark wyprostuj jako ostatni, kiedy już siedzisz wyprostowany. Powtórz 5x i potem zmien barki. Lewa barka będzie za pośladkami i prawa kula się po piłce wzdłuż lewej nogi.

UWAGA: ćwiczenie przeprowadzaj powoli bez gwałtownych ruchów

CZ CVIK 6

Sedíme stále v roznožení a nyní se budeme předklánět a koulet se po míči mezi nohami. Sedíme vzpřímeně, dlaně na míči, počkáme si na výdech. Bradu sklápíme ke klíční kosti a poté se koulíme míč rovně před sebe. Hlavu schováme mezi paže a doručujeme kam až můžeme. Zastavíme se u uvědomíme si protažení. Předkláníme se jen tak daleko, aby se nám nezvedala kolena od podložky.

Počkáme si na nádechem a postupně se vracíme. Krční páteř se rovná jako poslední, když už sedíme vzpřímeně Opakujeme 5x.

SK CVIK 6

Sedíme stále v rozmnožení a teraz sa budeme predkláňať a kotúľať po lopte medzi nohami. Sedíme vzpriamene, dlane na lopte, počkáme si na výdych. Bradu sklopíme ku kľúčnej kosti a potom sa kotúlame loptu rovno pred seba. Hlavu schováme medzi paže a posúvame kam až môžeme. Zastavíme sa u uvedomíme si natiahnutie. Predkláňame sa len tak ďaleko, aby sa nám nedvíhali kolena od podložky. Počkáme si na nádych a postupne sa vrátíme. Krčná chrbtica sa vyrovnáva ako posledná, keď už vzpriamene sedíme. Opakujeme 5x.

PL ĆWICZENIE 6

Usiądź z rozłożonymi nogami i tym razem będziesz pochylać się i kulać po piłce między nogami. Usiądź wyprostowany, dłonie na piłce, poczekał na wydechnięcie. Broda daj do obojczyka i potem kulaj piłkę prosto przed siebie. Głowę schowaj między barki. Zatrzymaj się i poczuj wyciągnięcie. Idź tylko tak daleko, dopóki nie podnioszą się kolana od podłogi.

Zaczekał na wdechnięcie i powoli wróć. Kark wyprostuj jako ostatni, kiedy siedzisz już wyprostowany, Powtórz 5x

CZ CVIK 7

A ještě jedna variace na předklony, tentokrát s míčem za zadečkem. Míč držíme oběma dlaněmi, nohy u sebe a počkáme si na výdech.

S výdechem nejprve skláníme hlavu, bradu pěkně ke klíční kosti a potom se postupně vyhrbíme. V konečné pozici se opět na chvíli zastavíme a necháme volně viset hlavu – jemně si tak protáhneme krční páteř. S nádechem se vracíme obratel po obratli, krční páteř se rovná jako poslední. Opakujeme 5x

SK CVIK 7

A ešte jedna varianta na predklony, tento raz s loptou za zadočkom. Loptu držíme obidvoma dlaňami, nohy u seba a počkáme si na výdych. S výdychom najprv skloníme hlavu, bradu ku kľúčnej kosti a potom sa postupne vyhrbíme. V konečnej pozícii sa opäť na chvíľu zastavíme a necháme voľne visieť hlavu – jemne si tak pretiahneme krčnú chrbticu. S nádychom sa vrátíme , krčná chrbtica sa rovná ako posledná. Opakujeme 5x.

PL ĆWICZENIE 7

Jeszcze jedna obcja ćwiczenia z pochylaniem, tym razem z piłką za pośladkami. Piłkę trzymaj obiema dłońmi, nogi przy sobie i zaczekamy na wydechnięcie.

Wydechając najpierw schyl głowę, broda do obojczyka i potem się zgarb. Idź tak daleko, jak potrafisz i zatrzymaj się na chwilę i niech głowa luźno wisi – jest to dobre na kręgosłup. Wdychając wracamy kręg po kręgu, kark jako ostatni. Pwtórz 5x.

CZ CVIK 8

Sedneme si do turka nebo jiného pohodlného a symetrického sedu. Dlaněmi uchopíme nafoukaný míč, špunt míče je nahoře. Zkontrolujeme si lokty – jsou vodorovně. S výdechem dlaněmi / ne prsty/, tlačíme silně do míče, jako bychom chtěli docílit toho aby špunt míče povylezl. Tlak chvíli podržíme a poté s nádechem postupně /ne najednou !/ uvolňujeme napětí. Opakujeme 8x.

SK CVIK 8

Sadneme si do tureckého sedu alebo iného pohodlného a symetrického sedu. Dlaňami uchopíme nafúknutú loptu, špunt lopty je hore. Skontrolujeme si lakty – sú vodorovne. S výdychom dlane (nie prsty), tlačíme silno do lopty, ako by sme chceli docieľiť toho, aby špunt lopty vylezol. Tlak chvíľu podržíme a potom s nádychom postupne (nie naraz!) uvoľňujeme napätie. Opakujeme 8x.

PL ĆWICZENIE 8

Usiądź z założonymi nogami lub w innej wygodnej pozycji, która jest symetryczna. Dłońmi uchwyc napompowaną piłkę, korek piłki jest na górze. Sprawdź łokcie – są horyzontalnie. Wydechając dłońmi (nie palcami) pchnij mocno do piłki w taki sposób, jakbyś chciał, aby korek wystąpił. Chwilę tak wytrzymaj i podem wdychając powoli rozluźnij napięcie. Powtórz 8x.

CZ CVIK 9

Sedíme v tureckém sedu. Levá paže spočívá dlaní na podložce a zajišťuje stabilitu cviku. Pravou paží pokrčíme, držíme v ní míč a položíme jej na rameno. Sedíme se vzpřímenou páteří a s výdechem se

ukloníme vlevo, paže s míčem se propíná přes hlavu ke stropu. Pěkně protáhneme celý bok, jako bychom chtěli míč umístit do basketbalového koše. Pohled očí směřuje vpřed.

Necvičíme švihově ! S nádechem se vracíme do výchozí pozice. Opakujeme 8x, poté vystřídáme strany a paže.

SK CVIK 9

Sedíme v tureckom sede. Ľavá paža ostáva s dlaňou na podložke a zaisťuje stabilitu cviku. Pravú pažu pokrčíme, držíme v nej loptu a položíme ju na rameno. Sedíme so vzpriamenou chrbticou a s výdychom sa ukloníme vľavo, paže s loptou sa natiahnu cez hlavu ku stropu. Pekne natiahneme celý bok, ako by sme chceli loptu umiestniť do basketbalového koša. Pohľad očí smeruje vpred. Necvičíme švihom! S nádychom sa vrátime do vychádzajúcej pozície. Opakujeme 8x, potom vystriedame strany a paže.

PL ĆWICZENIE 9

Usiądź z założonymi nogami. Lewy bark leży dłonią na podłodze i zapewnia równowagę. Prawy bark ugnij, trzymamy w nim piłkę i połóżmy go na ramie. Siedź wyprostowany i wydychając uchył się w lewo, bark z piłką wyciąga się przez głowę do sufitu. Wyciągnij cały bok, jakbyś chciał umieścić piłkę do kosza z koszykówki. Oczywiście patrz przed siebie.

Nie ćwicz gwałtownie. Wdychając poroć do pozycji podstawowej. Powtórz 8x, potem zmień stony i barki.

CZ CVIK 10

Ještě jedno cvik v tureckém sedu. Pokud je pro Vás tento sed náročný a série cviků v turku dlouhá, prostřídejte si libovolně cviky této sestavy. Rozpažíme si a v pravé ruce svíráme míč. Trošku si jej ufoukněte, aťsi Vám pohodlně drží.

S nádechem si předáváme míč na hlavou. Paže jsou propnuty v lokti, podíváme se nad hlavu na míč. S výdechem vracíme paže zpět do rozpažení. Opakujeme 8x.

SK CVIK 10

Ešte jeden cvik v tureckom sede. Pokiaľ je pre Vás tento sed náročný a séria cvikov v tureckomsede dlhá, prestriedajte si ľubovoľné cviky tejto zostavy. Rozpažíme sa a v pravej ruke zvierame loptu. Trošku ju kotúlame, aby sa Vám pohodlne držala. S nádychom si podávame loptu na hlavu. Paže sú natiahnuté v laktóch, pozeráme sa nad hlavu na loptu. S výdychom vrátime paže späť do rozpaženia. Opakujeme 8x.

PL ĆWICZENIE 10

Jeszcze jedno ćwiczenie z założonymi nogami. Jeśli jest dla Ciebie trudne siedzieć w tej pozycji seria jest zbyt długa, zmień dowolne ćwiczenia w tego zestawienia. Rozłóż ręce i w prawej ręce trzymaj piłkę. Lekko ją odpompuj, lepiej się trzyma.

Wdychając podaj sobie piłkę nad głową. Barki są wyciągnięte w łokciach, patrz na piłkę nad głową. Wydychając wroc barki z powrotem do pozycji rozłożonej. Powtórz 8x.

CZ CVIK 11

Vzpřímený sed v turku. Míč uchopíme oběma dlaněmi přitiskneme k hrudníku. Lokty jsou pěkně vodorovně. S výdechem nejprve sklopíme bradu a poté přejdeme do cviku, který se podobá splývání ve vodě – hlavu schováme mezi paže a ty propínáme vpřed za míčem. Jsme mírně předklonění. Užíváme si

příjemného protažení a po chvíli se s nádechem vracíme, opět obratel po obratli zpět. Krční páteř se rovná jako poslední. Míč přitáhneme pažemi opět na hrudník. Opakujeme 5x.

SK CVIK 11

Vzpriamený turecký sed. Loptu uchopíme oboma dlaňami a pritiskneme ku hrudníku. Lakte máme vodorovne. S výdychom najprv sklopíme bradu a potom prejdeme do cviku, kroý sa podobá splývaniu vo vode – hlavu schováme medzi paže a tie natiahneme vpred za loptou. Sme mierne v predklone. Užívame si príjemné natiahnutie a po chvíli sa s nádychom vrátime, opäť pomaly. Krčná chrbtica sa rovná ako posledná. Loptu pritiahneme pažami opäť na hrudník. Opakujeme 5x.

PL ĆWICZENIE 11

Usiądź wyprostowany z założonymi nogami. Uchwyć piłkę obiema dłońami i przyciśnij do klatki piersiowej. Łokcie są w pozycji horyzontalnej. Wydychając uchył brodę i potem przejdź co ćwiczenia. Głowę schow biedzy barki, które wyciągaj do przodu za piłką. Jesteś lekko schylony do przodu. Na chwilę odczuwaj to przjemne napięcie i potem wdychając powróć, kręć po kręgu. Kark wyprostuj jako ostatni. Piłkę przyciągnij ponownie do klatki. Powtórz 5x.

CZ CVIK 12

Sedíme v tureckém sedu, míč položíme na temeno hlavy , prsty dlaní máme propleteny a držíme jimi míč. Páteř máme vzpřímenou. S výdechem rotujeme trupem a podívám e se doprava. Chvíli se zastavíme a s nádechem se vracíme zpět. Opakujeme také doleva. Pohyb je pomalý a plynulý, žádné švihy ! Při rotaci se nepřekláníme. Opakujeme 5x na každou stranu.

SK CVIK 12

Sedíme v tureckom sede, loptu položíme na temeno hlavy, prsty rúk máme prepletené a držíme nimi loptu. Chrbticu máme vzpriamenú. S výdychom rotujeme trupom a pozrieme sa doprava. Chvíľu sa zastavíme a s nádychom sa vrátime späť. Opakujeme tiež doľava. Pohyb je pomalý a plynulý, žiadne švihy! Při rotácii sa nepredklánáme. Opakujeme 5x na každú stranu.

PL ĆWICZENIE 12

Usiądź z założonymi rękami, piłę umieść na kark, palce dłoni załóż i trzym nimi piłkę. Kręgosłup jest wyprostowany. Wydychając obracaj tułowiem i patrz w prawo. Na chwile zatrzymaj się i wdychając wróc z powrotem. To samo przeprowadź także w lewo. Ruch jest wolny i płynny, bez gwałtownych ruchów. Podczas obracanie nie uchylaj się. Powtórz 5x na każdą stronę.

CZ CVIK 13

Sedneme si vzpřímeně na kraj židle. Míč položíme na stehna. S výdechem nejprve skláníme hlavu, bradu pěkně ke klíční kosti a potom se postupně vyhrbíme – zároveň pažemi koulíme míč po stehnech holeních směrem ke špičkám nohou. Pohled očí směřuje na stehna, hlavu schováme mezi paže.

V konečné fázi pohybu se zastavíme – záleží na Vás, kam míčem dosáhnete. Nešvihejte a zbytečně se nepřemáhejte. Zastavte se tam, kde jste došli do maxima. Chvíli se v pozici protáhněte a poté se pomalu s nádechem vracíme . Rovnáme se obratel po obratli a hlava se rovná jako poslední. Opakujeme 5x

SK CVIK 13

Sadneme si vzpriamene na okraj stoličky. Loptu položíme na stehna. S výdychom najprv skloníme hlavu, bradu pekne ku kľúčnej kosti a potom sa postupne vyhrbíme – zároveň pažami pohybujeme loptou po

stehnach, lýtkach smerom ku špičkám nôh. Pohľad očí smeruje na stehna, hlavu schováme medzi paže. V konečnej fáze pohybu sa zastavíme – záleží na Vás, kam loptou dosiahnete. Nešvihajte a zbytočne sa nepremáhajte. Zastavte sa tam, kde ste v maxime. Chvíľu sa v pozícií pretiahnite a potom sa pomaly s nádychom vrátite. Vyrovnávame sa a hlava sa vyrovnáva ako posledná. Opakujeme 5x.

PL ĆWICZENIE 13

Usiędź wyprostowany na skraju stołka. Wydychając uchył głowę, brodą do obojczyka i tem zgarb się – tym czasem barkami kulej piłkę po udach, kościach goleniowych w kierunku czubków palców. Oczy patrzą na uda, głowę schow między barki.

Na ostatnim etapie zatrzymaj się – tylko od Ciebie zależy, jak daleko piłką dojdiesz. Nie rób gwałtownych ruchów. W pozycji, w której zatrzymałeś się i wyciągnij się i potem wdychając wróć. Wyprostuj kręgosłup, głowę jako ostatnią. Powtórz 5x.

CZ – Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukcii částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

SK - Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukcii častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patentu.

CZ Záruční podmínky:

1. Na gymnastický míč se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.
2. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry.
4. Reklamáce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

SK Záručné podmienky:

1. Na gymnastickú loptu sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesíců od dňa zakúpenia.
2. Po dobu záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zachádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne zmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závale a kopií daňového dokladu
5. Záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

PL Zasady gwarancji:

- Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
- Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
- Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - uszkodzenia mechanicznego
 - klęski żywiołowej
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
- Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
- Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.



Dodavatel CZ:

MASTER SPORT s.r.o.
1. máje 69/14
709 00 Ostrava-Mariánské Hory
Czech Republic
www.nejlevnejsisport.cz

Dodávateľ SK:

TRINET Corp., s.r.o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto
Slovakia
www.najlacnejsisport.sk

Dystrybutor PL:

TRINET CORP sp. z o.o.
ul. Wilkowska 2
44-180 Toszek
Poland
www.najtanszysport.pl

