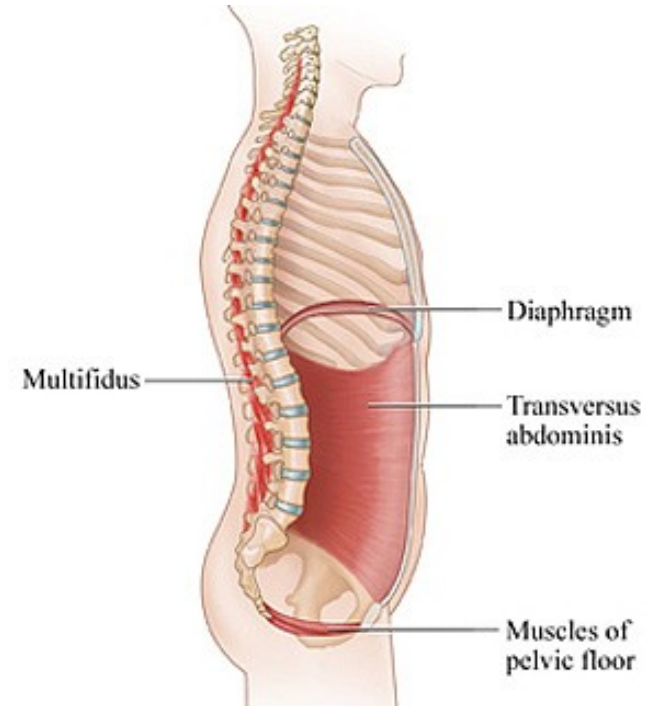


Programy s využitím netradičního náčiní

BP2230

Balanční cvičení

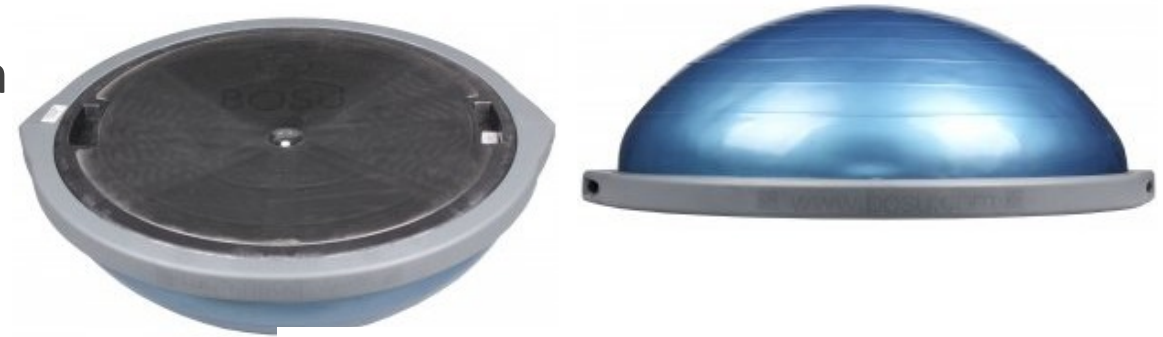
- ↑ aktivita HSS
- ↑ efektivita pohybů
- rozvoj statické a dynamické rovnováhy
- kompenzace statického přetěžování
- podpora centrace kloubů
- prevence akutních i chronických zranění
- cviky provádět v obuvi nebo na bosu?



Zdroj: <https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/252/>

BOSU

- z angl. názvu 'BOth Sides Up'
- průměrné rozměry průměr 63cm/výška 22cm
- zásada cvičení – kvalita nad kvantitou
- Kl poruchy rovnováhy



GYMNASTICKÝ MÍČ

= Gymnastik Ball, Soffball, Power Ball, Big Ball, Push Ball, Reha Ball, Physio Ball, Pezzi Ball, Body Ball, Swiss Ball atd.

- optimální velikost míče vzhledem k výšce postavy

výška v cm	průměr míče v cm	obvod míče v cm
135-160	55	173
160-180	65	204
180 a více	75	236



Zdroj: https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/gymnastika/pomucky_mic.html

OVERBAL

- vyvinut primárně pro dechová cvičení a pro využití ve fyzioterapii
- nosnost až 200kg

Využití:

- průpravné hry
- dechová cvičení
- sálové aktivity
- vodní aktivity
- psychomotorika
- pomůcka k podložení zad



Zdroj: <https://www.eureko.cz/rehabilitace-a-fitness/>

THERABAND, DYNABAND, RUBBERBAND

- izometrické nebo izotonické posilování svalů a protahování

Využití:

- rehabilitace
- sálové lekce
- domácí cvičení



Zdroj: <https://www.torf-ziegler.com/>

ROLLER

- válce se mohou lišit různou délkou a tvrdostí

Využití:

- masáž fasciální sítě = „válečkování, rolování“ – neprovádět denně, ale 2-3x týdně

- protažení

- posilování



Zdroj: <https://www.e-sportshop.cz/>



Zdroj: <https://www.e-sportshop.cz/>

ZÁVĚSNÝ SYSTÉM

- rozvoj silových, rovnováhových schopností a flexibility
- rozvoj úrovně nervosvalové koordinace
- souhra svalů celého těla
- dochází k zapojení téměř všech svalových skupin
- komplexní pohyb ve více rovinách
- variace obtížnosti
- správná technika!!!
- nosnost 150 – 160 kg



Zdroj: www.aktin.cz

KETTLEBELL

- rozvoj dynamické síly a silové vytrvalosti
- zapojení stabilizačních svalů – lepší koordinace
- původ z Ruska



Zdroj: www.fit-pro.cz



Zdroj: <https://www.fitnessposilovna.cz/crossfit-cviky/>

FLOWTONIC

- rozvoj silových schopností a flexibility
- dva a více disků o průměru 26cm
- materiál nylon

Ukázka:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js16>



Zdroj: www.vybavenifitness.cz

FLEXIBAR

- původem rehabilitační náčiní - stabilizace trupu a páteře
- cílem je rozkmitat tyč a udržet ji v tomto pohybu co nejdéle
- dochází ke zlepšení koordinace a rovnováhy
- vlastnosti – dosažení velké frekvence kmitů – posílení HSSP
- důraz kladen na koordinaci

Ukázka:

https://www.youtube.com/watch?v=I_DCITDwwRY&ab_channel=BKbyBarbaraKlein

