

SITNESS Half Ball

Pro Vaše
zdravá záda

Sitness Half Ball je ideální fitness zařízení pro každodenní život, které Vás udržuje v pohybu zatím, co sedíte. Je to skvělý partner, který Vám pomůže dostat tělo do formy.

Na vzduchovém pūlmíči sedíte měkce, uvolněně a vždy správně. Vaše meziobratlové ploténky jsou udržovány v mírném pohybu. Tyto minimální pohyby stimulují vnitřní svaly. Vaše záda se budou cítit dobře.



Pokud budete chtít, můžete otevřením zipu vytáhnout nafouknutý pūlmíč a použít ho ke cvičení nebo k relaxaci. Kromě vnitřních svalů můžete také perfektně procvičovat svaly trupu. Tím, že podepřete páteř vzduchovým pūlmíčem, efektivně procvičujete Vaše břicho a pas a cvičením netrpí vaše záda.



.... perfektní tělo!



RADY NAŠEHO TRENÉRA

Při cvičení na pūlmíči se můžete jemně kymáčet. To zvyšuje účinnost cvičení, protože kymácivým pohybem jsou aktivovány vnitřní svaly.

Vždy při cvičení dýchejte plynule. Během dynamického cvičení při cestě nahoru vydechněte a při návratu dolů se nadechněte.

Vždy dávejte pozor, abyste cviky prováděli pomalu a správným způsobem. Pokud se během cvičení vyskytnou bolesti, poraďte se se svým lékařem.

Pokud to Vaše kondice dovolí, můžete počet opakování/ dobu cvičení prodloužit. Měli byste se však cítit pohodlně.

Studie potvrzují, že úspěch cvičení závisí především na pravidelnosti. Proto, pro dosažení co nejlepšího výsledku, byste měli cvičit 2-3 krát týdně po dobu nejméně 10 minut a vyvarovat se dlouhým pauzám ve cvičení.

Efekt cvičení bude viditelný po nějaké době. Můžete pak zase např. zvýšit počet opakování/ dobu cvičení, provádět cviky pomaleji, zvolit varianty s vyšší úrovní obtížnosti.

Sezení v pohybu a pravidelné cvičení přispěje ke zvýšení Vaší tělesné pohody a udrží Vaše tělo ve formě.

Nezapomeňte ale, že cíl zdravě orientovaného životního stylu by měl být podpořen dobře vyváženou stravou a dostatkem pohybu.

Držení rovnováhy

Klekněte si na pěstič tak, že kolena budou od sebe na vzdálenost pěsti. Narovnejte se, najděte rovnováhu a pomalu zvedněte špičky chodidel od země. Zůstaňte narovnaní a snažte se udržet rovnováhu po dobu 5 až 10 hlubokých nádechů.

Varianty: Cvičení si můžete ztížit natažením paží vodorovně do stran a jejich mírným pohybem nahoru a dolů nebo zavřením očí na krátkou dobu.

Posilování zadku a hýždí

1. krok: Lehněte si na záda, pažene nechte ležet volně podél těla, chodidla položte na pěstič.

2. krok: S výdechem zvedněte zadek nahoru až budou záda, zadek a hýždě v jedné rovině. Chvilí držte a pak se s nádechem vraťte zpět, těsně nad zem, ale nepokládejte zadek na zem. Opakujte 10 - 20 krát.

Varianty: V kroku 2., při výdrži nahoře, zvedněte nohu a natáhněte do jedné linie se zády a zadkem.



Posilování břicha

1. krok: Lehněte si na záda tak, že pěstič budete podepírat spodní část zad. Ruce dejte za hlavu, lokty směřují ven, zpevněte břicho.

2. krok: S výdechem přitáhněte horní část těla ke kolenům a s nádechem se vraťte zpět. Krk držte rovný. Pozor na dýchání. Opakujte 10 - 20 krát.



Posilování pasu

1. krok: Lehněte si na bok, pasem položte na pěstič. Spodní nohu skrčte. Spodní ruku přeložte přes hrudník.

2. krok: S výdechem zvedněte horní část těla nahoru a s nádechem se vraťte zpět, těsně nad zem. Opakujte 10 - 20 krát. Poté vyměňte stranu.

Varianty: Natáhněte spodní ruku, dlaní nahoru. S výdechem zvedejte nahoru horní část těla, nataženou spodní ruku a horní nohu. Chvilí vydržte nahoře a vraťte se zpět dolů, těsně na zem. Nohu ani ruku nepokládejte na zem.



Posilování zad

Klekněte si na pěstič levým kolenem. Rukama se zapřete o zem, pažene nechte mírně pokrčené. Špičkou levého chodidla se nedotýkejte země. Pravou nohu natáhněte do zadu tak, že bude se zády v jedné rovině. Efekt zvýšíte tak, že budete mírně kmitat nataženou nohou. Držte po dobu 5 až 10 hlubokých nádechů. Poté vyměňte nohu.

Varianty: Pro ztížení cvičení, můžete zvednout levou ruku do jedné roviny se zády a pravou nohou.



Odpočinek

Použijte pěstič jako polštář pod hlavu nebo jako sedátko. Míč absorbuje vibrace těla a Vy můžete relaxovat a vychutnávat si jemné kolébání.

