

Léčí, posiluje a formuje postavu i psychiku

Balancestep

nejen pro
tenisty



Trh nabízí množství sportovních a rehabilitačních pomůcek. Tvoří již neodmyslitelnou výbavu sportovců na profesionální i amatérské bázi. Většina je úzce zaměřena na posilování konkrétních částí těla. Nezaručují však komplexní posilovací sportovní přípravu ani rehabilitaci. Některé navíc vyžadují asistenci specialisty, aby cvičení správně korigoval. Nyní vám ale představím časově, prostorově i finančně nenáročnou univerzální sportovní i rehabilitační pomůcku, nesoucí prospěch každému z vás – BALANCESTEP.

Impuls z parku

Pravidelně se mi ozývá zranění krční páteře po dávné autonehodě. Na rehabilitaci či posilování těla tak myslím často. Prošla jsem řadou odborných rehabilitací s pravidelným domácím cvičením. Nepomáhají však dlouhodobě. Úlevu přináší jízda na koni. Žel, jde o aktivitu časově i finančně náročnou. Až mi jednou pomohl náš pes Modrák, zvědavý bloodhound, milující lidi. Jeho "pac" nikdo neodolá. Neodolal ani mladý tenista cupitající jakoby vzduchem

podzimním listím. Pražskou Stromovkou se však pohádkově nevznášel, nýbrž tvrdě trénoval.

Balancestep pro celé tělo!

Matěj, tenisový junior I. ČLTK Praha, posiloval ve Stromovce na dvou polokoulích z pružné gumy - na Balancestepech. Jde o novinku na trhu sportovně rehabilitačních potřeb. Každá polokoule se (pomocí pásky se suchými zipy) upíná pod jedno chodidlo. "Jde o jedinou balanční pomůcku na světě, která se sice



Trenér Jan Vacek, ještě nedávno 62. hráč na ATP TOUR, se svým svěřencem Matějem Marešem z I. ČLTK na Balancestepch "stínují" tenisové údery

pevně připevňuje k podrážce obuvi, ale přitom právě - díky možnostem libovolného posunu - umožňuje široké účinky," vysvětluje jeho tvůrce Dr. Václav Mareš a dodává, že tím komplexně přináší preventivní, léčebný i posilovací účinek .

Balancestep a SMS

Jak se Balancestep zrodil? Inspiroval se předky. Lidé se od pravěku pohybovali v přírodním terénu bosí. Neměli bolesti zad, ploché nohy či problémy s postranními a křížovými kolenními vazy. Balancestep onen přirozený pohyb doplňuje. Moderní medicína vidí principy účinku Balancestepu v senzomotorické stimulaci (SMS). Stručně řečeno: ve zrychleném převádění učených pohybů do podvědomí. Dnes je takový přístup, založený na neurofyziologickém podkladu, nejen běžně používanou léčebnou a preventivní metodou ve fyzioterapii, ale též součástí kondičního a koordinačního tréninku nejrozličnějších sportů. Ale nejen při sportu je nezbytné udržovat tělo v rovnovážném střehu.

Balancestep pro celou rodinu

"Balancestep se s velkým úspěchem užívá právě při nácviku reakční schopnosti organismu na proměnlivost terénu, kde se člověk může pohybovat. I nesportovec tak častým "balancováním" připravuje rychlou podvědomou reakci těla na překážku. Tím se chrání před svalovými zraněními, zejména úrazy zad, kolen a kotníků," uvádí Dr. Václav Mareš, zatímco mě učí balancovat. Snažím se udržet - i přes nevhodnou obuv - špičku i patu chodidla nad zemí a držet rovnováhu. Přitom se dozvídám, že pravidelné po-



Balancestepy jednoduše upevníte na boty pomocí suchých zipů

užívání Balancestepu v každém věku - od dětského po seniorský - zpevňuje hluboké svaly kolem páteře, takzvané posturální svalstvo, a tím zabezpečuje, že tělo "správně nosíme." Hned je mi jasné, že tuhle pomůcku využije celá naše rozvětvená rodina.

Pro rychlost sportovců

Ve vrcholovém sportu je již Balancestep doceněn. Jako komplexní a široce uplatnitelnou novinku ho využívají špičkoví trenéři, lékaři i rehabilitační specialisté. Ovoce přináší hlavně u sportů s velkými nároky na rovnováhu, dynamiku a frekvenci dolních končetin. Což je základ nejen sportovních her, tance, baletu, atletiky, jezdeckví, sjezdového lyžování a tenisu, ale téměř každého sportu.



Různé hry ve spojení s Balancestepy představují "zdravou zábavu" a zpestření tréninků

Za zdokonalený pohyb tenistů

Základem pohybu po dvorci je speciální lokomoce, založená na drobných krůčcích velké frekvence a krátkých sprintech. "Pohybový úspěch" tenisty (pomineme-li úderovou techniku) je podmíněn jednak reakční rychlostí, hlavně však rychlostí a technikou pohybu k míči. Nejdůležitější jsou vždy poslední krůčky, jimiž si hráč připravuje optimální pozici k odehrání míče - tzv. "timing". Balancestep je pro špičkové hráče nezastupitelný při stínování všech úderů i tréninku volejů. Nácvik specifické běžecké techniky timingu není jednoduchý a bez použití umělých pomůcek dokonce velmi obtížný. V každém případě se jedná o proces dlouhodobý i při velmi pravidelné a intenzivní přípravě.

BALANCESTEP
vylepšuje
postavu
relaxuje a léčí,
posiluje

www.balancestep.cz

Běháme správně?

Tenisoví trenéři tipují, že každé druhé dítě do třinácti let neumí "správně běhat". Většina běhá po celých chodidlech či přes paty. Tím nejen značně snižují vlastní rychlost, ale – a to je důležitější – přetěžují si páteř a klouby s následnými poškozeními pohybového aparátu těla. Ta jsou hůře léčitelná, ba dokonce nevratná. Nesprávně běhající hráč starších věkových kategorií je pochopitelně nedokonalou technikou pohybu výkonnostně limitován, byť disponuje slušnou úderovou technikou. Ze snadno dostupných pomůcek se zde přímo nabízí právě Balancestep. Výrazně zkrátí čas nácvičku správného běhání i specifických tenisových pohybů.

Progres u žáků

Trenérům se Balancestep jeví zcela nepostradatelný u mládežnických kategorií (od mladšího žactva po mladší dorost), kde lze ovlivnit pohybové návyky relativně velmi rychle. Naučit 50 % mladých tenistů správně běhat je téměř nemožné. To ani se švihadlem či speciální kondiční technikou nelze zvládnout rychle. Při využití Balancestepu je velký pokrok patrný již po 6 týdnech až 2 měsících intenzivního tréninku. Dítě se začíná pohybovat po přední části chodidla a díky zpevněnému svalstvu hlezenního kloubu zrychluje krokovou frekvenci. Navíc roz-

víjí i svalstvo kolenních a kyčelních kloubů, hýžděových a hlubokých zádových svalů páteře. Mimovolně, jako bonus, získá větší smysl pro rovnováhu. To se odráží při hraní dobíhaných míčů a ve stabilitě při prudkých změnách směru a při volejích.

Balancestep i pro zkušené sportovce

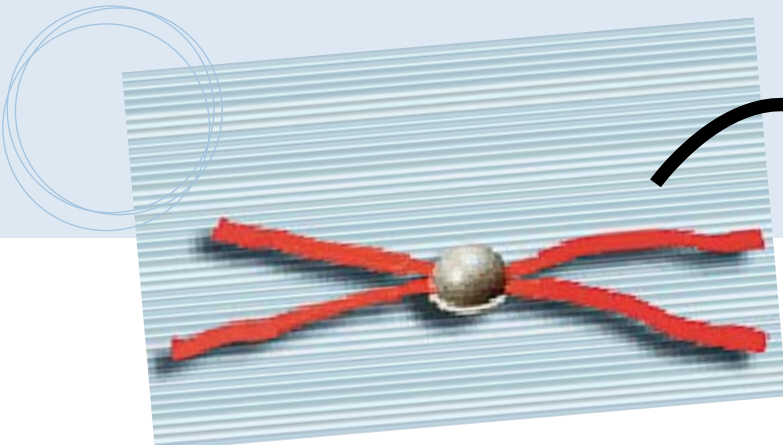
Od věku staršího dorostu až po seniory se již vlastní technika lokomoce ovlivňuje výrazně hůř. I zkušenějším hráčům přináší Balancestep široké uplatnění, spočívající nejen v prevenci poranění hlezenního kloubu, při tenisu tak častého. Pravidelným užíváním této pomůcky odeznívají tenistům rychleji bolesti zad, především v bederní oblasti, výrazně se zkrátí doba rekonvalescence a zvyšuje se účinnost rehabilitace poúrazových stavů kotníku i kolene.

Pocit "tygra před skokem"

Během chvíle jsem se naučila Balancestep používat. S uvolněnou páteří,

příjemně namoženými svaly nohou a s Balancestepem v ruce jsem trochu pronikla do jeho možností, nevyhýbajících se ani oblasti psychické. Právě psychická odolnost (v tenise hlavně trpělivost a koncentrace) hraje jednu z rozhodujících rolí ve vývoji zápasů na jakékoli úrovni. A Balancestep pomáhá i zde navozením pocitu "tygra před skokem", pocitu výbušnosti i dynamiky a "ovládnutí tenisové arény" ještě před utkáním. Balancestep vás prostě vede k vítězství všemi dostupnými cestami.

**Text: Markéta Sedláková
Produkce: Zuzana Šafářová**





Pohledem odborníků:

Jde o vynikající preventivní a léčebnou pomůcku pro všechny ženy, zejména pro ty alespoň jednou rodící. V šestinedělí rychleji napomáhá nalezení správného postavení páteře, reflexně vyvolává zvýšení napětí svalstva hráze a pánevního dna. Pevnost dna a hráze je důležitá v sexuálním životě. Balancestep lze podobně s výhodou použít i u žen středního věku, kde byl gynekologickým vyšetřením zjištěn sestup dělohy. Příznivě působí i na stresovou inkontinenci, zejména v jejich počátečních formách a u mladších žen.

MUDr. Zdeněk Stránský,
gynekolog

Balancestep používám denně již několik let při rehabilitaci a tréninku špičkových reprezentantů České i Slovenské republiky. Rozvoj rovnováhy, rychlosti a výbušné síly si bez něj již nedovedu představit. V současné době objektivizuji jeho působení ve své diplomové práci za účasti olympijského vítěze v hodů oštěpem Jana Železného.

Jan Kalista, fyzioterapeut
a student FTVS UK Praha

Jako sportovní traumatolog, především operující kolenní klouby, jsem hledal jednoduchý způsob v rekonvalescenci pacientů, kterým po výkonu atrofovaly svaly. Poněvadž vyžadují aktivní přístup pacienta k rehabilitaci a zároveň se snažím odbourat zbytečný čas v čekárnách našich pracovišť, Balancestep mi přesně vyplnil střípek mozaiky pooperační léčby. Lidé neradi ztrácejí čas a hledají výmluvy pro aktivní cvičení. Balancestep jim umožní zabývat se jinou činností a přitom mimoděk tonizovat svaly a posilovat. Díky této jednoduché pomůcce slavní stovky pacientů urychlený návrat k plné sportovní činnosti. Nehledě na možnosti využití v tréninkovém procesu, kde tato propriocepce "na kouličkách" pomáhá u většiny her k lepší a rychlejší reakci při změně směru, tonizaci celého těla a působí také preventivně v zábraně úrazů.

MUDr. Josef Maurer, traumatolog
email: maurer@mybox.cz

Balancestepy využívám jak k prevenci, tak léčbě u fotbalistů všech věkových kategorií. Vozíme je s sebou na všechny akce národního družstva. Někteří reprezentanti a hráči první fotbalové ligy si je tak oblíbili, že na nich trénují i doma!

PhDr. Edvin Mahr, fyzioterapeut
fotbalové reprezentace do 21 let

Ideální vánoční dárek pro celou rodinu

Pro předplatitele TENNIS ARENY 24% sleva na zakoupení Balancestepů (450 Kč místo 595 Kč, balné a poštovné 80 Kč) - AKCE PLATÍ DO KONCE ROKU

Současný předplatitelé, v případě zájmu pište na zuzana.safarova@czta.cz
Noví předplatitelé, uvádějte do poznámky objednávkového formuláře předplatného Tennis Areny na www.tennis-arena.cz, popř. výše uvedeného mailu
Vaše objednávky budou předány výrobcí a prodejci Dr. Václavu Marešovi

Zkušenosti TENNIS ARENY:

S nejrůznějšími balančními úsečemi jsem se setkala za studia tělovýchovné fakulty při zdravotní gymnastice. Dodnes si vybavuji pana profesora, kladoucího nám na srdce jejich pozitivní účinky. Rovněž vím, že udržet se na nich byla dost makačka.

Po "objevu" Balancestepů, jsem se je rozhodla prověřit a zvažít, zda vůbec o nich psát v TENNIS ARENĚ a doporučovat je. Přiznám, že cestou k výrobcí Balancestepů, panu doktorovi Marešovi, mě přepadaly i obavy z trapasu, pokud na nich nezládnou stát. Ale není se čeho bát. Tím, že si připevníte na nohu každou polokouli zvlášť, regulujete si sami dobu, kdy držíte rovnováhu. Vlastně neustále "řapete" a kdykoli se můžete bez cizí pomoci jednoduše postavit buď na špičky či na paty a odpocínout si. Není třeba seskakovat a problematicky nastupovat zpět, jako u obdobných jiných pomůček. V Balancestepech vidím vhodnou pomůcku zpeštění tréninků dětí. Určitě lze vymyslet spousty her a při pohledu na úsilí ostatních si užijete i legrace.

Dnes se už nevěnuji závodnímu sportu. Rozvoj síly, obratnosti a koordinace pro mne tedy není důležitý jen z hlediska zvýšení samotného výkonu a touhy vítězit. Vnímám o to více zdravotní význam tělesných aktivit a samozřejmě, jako každá žena, toužím po dokonalé postavě. Sporty, jež provozuji pro zábavu, jsou spíše jednostranněji zaměřené a chodit do fitness centra mě zrovna "nebere". Upřednostňuji posilování s vlastní vahou. Navíc bych nerada svému tělu nevhodnou volbou cviků uškodila. V neposlední řadě mě limitují i časové možnosti. Balancování mi zabere deset minut denně, dokonce při něm vyřídím telefonáty či umyjí nádobí. Přitom během cvičení pociťuji, že pro sebe něco dělám a s jistotou dávkou nadsázky říkám: "Zjistila jsem, že mám v těle i takové svaly, o nichž jsem neměla ponětí." A teď bez legrace - s Balancestepy jsem dokonce "hrála" tenis!

Zuzana Šafařová, šéfredaktorka,
bývalá výkonostní stolní tenistka