



## ZÁSOBNÍK CVIKŮ S BALANCESTEPEM

V textu budu z důvodu zkrácení délky článku používat tyto zkratky:

ZP- základní postoj; PN- pravá noha; LN- levá noha; T- těžiště; Š- špička chodidla; P- pata chodidla; BS- balancestep ( 2 polokoule). Při cvičení s BS budeme většinou vycházet z tohoto *základního postavení* (ZP): - chodidla rovnoběžně, přirozeně od sebe, tzn. v šíři boků až ramen - kolena mírně pokrčit a stahem hýžďových svalů je mírně vytočit zevně - stahem břišních a hýžďových svalů vědomě zpevnit pánev - trup vzpřímeně zatlačením ramen vzad a stahem lopatek mírně dolů - paže v přirozené vyrovnávací pozici, nejčastěji v připázení pokrčmo mírně od těla - hlava v prodloužení trupu, mírně k hrudi.

Jestliže v textu neuvedu při popisu cviku polohu paží, vždy platí, že jsou v této vyrovnávací poloze.

I když to v textu zvláště nezdůrazňuji, u většiny cvičení se snažím, aby v průběhu cvičení byly *podrážky bot stále rovnoběžné se zemí*.

Při popisu cviku uvádím popis vždy jen na jednu stranu či jednou končetinou; v praxi vždy platí, že cvik se bude provádět i na druhou stranu či druhou končetinou.

Roztřídit jednotlivé cviky s BS do určitých skupin je velice složité a diskutabilní. Například by se zdálo možné je rozdělit na dynamické a rovnovážné. Při podrobnějším zkoumání je však poznatelné, že většina cviků obsahuje obě dvě tyto složky, jen v různém procentuálním poměru. Nakonec jsem přistoupil na sestavení pořadí jednotlivých cviků podle náročnosti provedení od nejjednodušších a základních až po nejobtížnější. Je nutno poznamenat, že i toto rozdělení je velice individuální, neboť přirozeně nemusí být u každého jedince totožné. Navíc jsem byl někde nucen pro

lepší přehlednost a srozumitelnost částečně zachovat návaznost cviků, když základní cvik je postupně rozvíjen do rozšiřujících a někdy i značně obtížnějších podob. Obtížnost tohoto úkolu je dále ztížena i možností použít dva základní body pro upnutí polokoulí pod podrážku bot. Jak se několikrát zmiňuji, *zvolením polohy BS blíže ke špičce každý cvik činíme náročnějším* a posunujeme jej tím vždy alespoň o jednu kategorii výše na žebříčku náročnosti.

I přes všechny výše uvedené pochybnosti jsem se pokusil všechny cviky zařadit podle náročnosti do následujících 5 kapitol:

### A) Seznamovací cvičení

1. Sed na židli, paže na kolenou - dynamickým vyťukáváním rytmu chodidla o zem rozcvičit nervové dráhy.
2. Sed na židli, paže na kolenou - postupně se dotýkat jednotlivými částmi chodidel o podložku v pořadí P – Š – P – Š atd., možno oběma chodidly současně nebo střídnož.
3. Pomalý vztyk za pomoci přidržování židle - stoj a přešlapování na místě z nohy na nohu s lehkou oporou o židli.
4. ZP - oprít se pažemi o stěnu - opakovaně se odrážet pažemi od stěny a vždy současně přenášet váhu na body dotyku chodidel s podložkou v pořadí Š – P – Š – P atd.
5. ZP - nácvik správného základního postoje s mírným přešlapováním na jednom místě z nohy na nohu před zrcadlem.
6. ZP - pomalá chůze s drobnými krátkými krůčky, postupně zrychlování.

### B) Základní cvičení

7. „Směřovaná chůze“ - ZP - chůze po vytyčené trati, např. po vlnovce, po oblouku, v osmičce; např. 4-6x 15 sekund.
8. „Chůze úkroky“ - ZP, bokem do směru pohybu - provádět úkroky stranou rovně, po dráze vlnovky, po dráze osmičky; např. 4x 5-20 sekund.
9. „Balancování do rovnováhy“ - ZP - s pomocí drobných balančních krůčků na všechny strany hledání rovnovážného postavení a výdrž v něm - např. 4x10 sekund (obr. 3).



Obr. 3. „Balancování do rovnováhy“ a „Cupitání“.

10. „Koloběžka“ - ZP, váha na PN - odrazem LN provádět krátké či delší kroky, a tím vytvářet kruh, kde PN tvoří střed a LN postupně obvod kruhu; např. 3x (2x vpravo + 2x vlevo).
11. „Cupitání“ - ZP - měkké a rytmické přešlapování z nohy na nohu, paže vyvažují rovnováhu; např. 4x10-15 sekund (základní cvičení s BS, také obr. 3).
12. „Cílený směr cupitání“ - ZP - cupitání různým směrem, vpřed, vzad, vlevo, vpravo, šikmo apod. (možno využít různých čar v tělocvičně); např. 4x10-15 sekund.
13. „Vojenský krok“ - ZP - rytmické přešlapování z nohy na nohu prováděné aktivním a vysokým zvedáním nohou (ostré koleno), paže přirozeně; např. 3-4 série 10 kroků (obr. 4).



Obr. 4. „Vojenský krok“.

14. Střídání „cupitání“ a „vojenského kroku“ - ZP - pravidelná změna těchto dvou typů kroků; např. 3-4 série (10x cupitání + 6x vojenský krok).
15. „Přenášení váhy“ - ZP - pomalé přenášení váhy ze špiček na paty a zpět za současného vyrovnávání pažemi; např. 3x8 (Š – P – Š).
16. „Surfař“ - ze ZP více do podřepu - pokusy o co nejdelší rovnováhu bez dotyku špiček a pat o podložku - např. 6-8 pokusů (obr. 5); výtečný výkon je nad 1 minutu).
17. „Dynamický surfař“ - ze ZP více do podřepu - postupné úkroky vlevo a vpravo v jedné linii; např. 3-4 série (5 úkroků vlevo + 5 úkroků vpravo).
18. „Surfař s plachtou“ - mírný podřep rozkročný, paže v předpažení pokrčmo poníž - vytáčení osy ramenní postupně vpravo a vlevo až 45-



Obr. 5. „Surfař“.

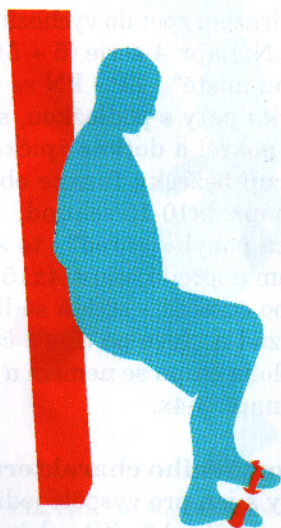
90° za současného mírného vytáčení obou chodidel směrem za rameny, vyrovnávat rovnováhu; např. 3-4x (6-10 vytočení ramen).

19. „Provazochodec začátečník“ - mírný podřep přednožný pravou, chodidla v přímce za sebou - udržování rovnováhy za pomoci drobných vyrovnávacích krůčků a vyvažování pažemi; např. 4x10-15 sekund.
20. „Provazochodec“ - podřep přednožný pravou, chodidla v přímce za sebou - najít vhodné rovnovážné postavení a držet pozici bez vyrovnávacích krůčků (podrážky bot jsou stále rovnoběžně se zemí); např. 4x20-30 sekund (obr. 6).
21. „Přenášení váhy provazochodce“ - podřep přednožný PN - postupné přenášení váhy z přední PN na zadní LN, paže vyrovnávají rovnováhu; např. 4 série 5-6 výměn.



Obr. 6. „Provazochodec“.

22. „Změna opory provazochodce I“ - mírný podřep přednožný LN - přenášení váhy ze špiček obou nohou na paty obou nohou a zpět, paže vyrovnávají; např. 4 série 5-6 výměn.
23. „Změna opory provazochodce II“ - mírný podřep přednožný LN, opora na špičce přední LN a na patě zadní PN – vyměnit oporu na patu LN a špičku PN a zpět; např. 4 série 6-8 výměn.
24. „Cupitání provazochodce“ - mírný podřep přednožný PN, paže v upažení pokrčmo poníž - lehké střídavé krůčky pravou a levou nohou stále ve stejné pozici; např. 4x10 krůček.
25. „Cupitání“ s oporou zad“ - podřep, záda opřena o stěnu, paže v předpažení poníž, prsty propleteny a převráceny vně - rytmické přešlapování z nohy na nohu ve výdrži; např. 3x20-30 sekund (obr. 7).



Obr. 7. „Cupitání s oporou zad“.

26. „Provazochodec v pohybu“ - mírný podřep přednožný PN, paže v upažení pokrčmo poníž - výdrž 2-3 sekundy + krok vpřed (LN do podřepu přednožného), výdrž 2-3 sekundy atd., např. 3-4 série 6-8 kroků vpřed.
27. „Sjezdař“ - podřep roznožný, paže v předpažení pokrčmo, prsty proplest - za pomoci drobných vyrovnávacích krůček snaha o rovnovážné postavení; např. 4x10-15 sekund (obr. 8).
28. „Chůze v trojúhelníku“ - ZP - postupné přenášení váhy pomocí kroků po trase LN-PN-LN vzad-PN-LN-PN vzad atd.; např. 2-3 série (8-10 trojkroků).
29. „Chůze v kosočtverci“ - ZP - postupné přenášení váhy pomocí kroků po trase LN-PN-LN vzad-PN vzad-LN vpřed-PN vpřed atd.; např. 2-3 série (6-8 čtyřkroků).



Obr. 8. „Sjezdař“.

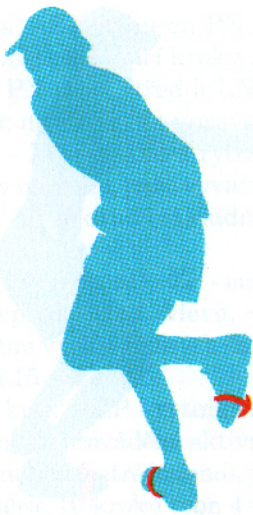
### C) Cvičení pro pokročilejší

30. „Poloha lovičího zvířete“ - podřep přednožný levou, váha na přední noze, paže v předpažení pokrčmo poníž - vyrovnávání rovnováhy drobnými krůčky na všechny strany, a tím hledání nejaktivnější startovní polohy; např. 3 série (10 sekund LN vpřed + 10 sekund PN vpřed (obr. 9).



Obr. 9. „Poloha lovičího zvířete“.

31. „Lovící zvíře před skokem“ - podřep přednožný pravou, váha na přední noze, paže v předpažení pokrčmo poníž - výdrž v rovnováze v ideální startovní pozici; např. 3x LN + 3x PN vpředu, soutěž kdo déle.
32. „Lehké metcalfy“ - ZP - lehký odraz z LN vpravo, dopad na PN do podřepu, lehký odraz z PN vlevo, dopad na LN atd., délka skoků 60-90 cm podle vyspělosti cvičence; např. 3 série po 6-8 skocích.



Obr. 10. „Rychlobruslení“.



Obr. 11. „Sbírání předmětů“.

33. „Rychlobruslení“ - široký podřep rozkročný, mírný předklon, paže sepjaté za tělem - váhu přenést na PN, LN pokrčit a zvednout směrem za koleno stojné nohy, přeskok na LN a to samé na druhou stranu; např. 2-3 série 8-10 přeskoků (obr. 10).
34. „Běh v kruhu“ - měkké přenášení váhy z nohy na nohu běžecským krokem za pohybu vpřed ve směru kruhu, náklon do středu kruhu, paže vyrovnávají rovnováhu; např. 3x (2 kola vpravo + 2 kola vlevo).
35. „Půlobraty I“ - ZP - přednožením LN obrát o 180° vpravo, 1-2sekundové vyrovnání rovnováhy, zanožením LN obrát o 180° do původního postavení, 1-2sekundové vyrovnání rovnováhy, to samé na druhou stranu (přednožením PN); např. 3-4 série 4 uvedených půlobratů.
36. „Půlobraty II“ - ZP - přednožením LN obrát o 180° vpravo, vyrovnat rovnováhu, přednožením PN obrát o 180° do stejné strany jako v předcházejícím kroku, vyrovnání rovnováhy, (návrát) zanožením PN obrát o 180° směrem na původní místo, vyrovnání rovnováhy, zanožením LN obrát o 180° návrat do výchozího postavení, vyrovnání; např. 3-4 série 4 uvedených půlobratů.
37. „Úkroky s výdrží v rovnováze“ - ZP - provést 3 úkroky stranou vpravo, energii zachytit do podřepu na PN, 1-2 sekundy rovnovážná výdrž, 3 úkroky vlevo, do podřepu na LN, 1-2 sekundy rovnovážná výdrž; např. 2-3 série 4x (3 + 3 úkroky).
38. „Sbírání předmětů“ - chůze ve vymezeném prostoru se sbíráním různých předmětů (tenisové míčky, puk, míče apod.), klást

důraz na rovnoběžné podrážky bot se zemí (obr. 11).

39. „Tenisové kružítko“ - ZP - výpad PN šikmo vpřed pod úhlem 45° částečným překřížením LN, PN odrazem zpět do výchozího postavení, to samé LN; např. 4 série (5 + 5).
40. „Liftink na místě“ - ZP - PN se propne vzad až k dotyku paty s podložkou, současně LN se mírně pokrčí a dotkne špičkou podložky, paže pracují běžecsky, funkce obou nohou se vymění; např. 4x10-15 sekund.
41. „Liftink za pohybu vpřed“ - to samé cvičení s postupem dopředu; např. 4x15 m.
42. „Liftink po čtverci“ - střídá se liftink vpřed, vpravo, vzad a vlevo po dráze čtverce, např. 3x3 m, poloha trupu se nemění a stále směřuje vpřed; např. 3-4x.

**D) Cviky sportovního charakteru** (vhodné až na konec léčby a jen pro vyspělé jedince)

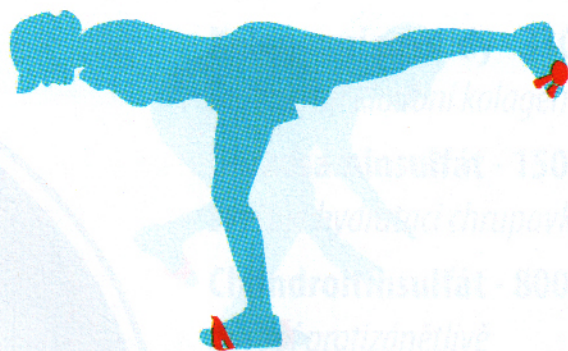
43. „Chůze po špičkách“ - ZP - chůze ve výponu, střídavě dochází k maximální extenzi v hlezenním kloubu oporové nohy; např. 4x7-10 m.
44. „Kotníkové zdvihy ve stoji“ - ZP - maximálním výponem v obou hlezenních kloubech se přenesou opakovaně váha z pat chodidel do špiček, paže vyrovnávají rovnováhu; např. 4x 10.
45. „Kotníky vpřed“ - ZP, mírný předklon, dlaně sepjaté za tělem – násobené velice lehké kotníkové odrazy nohama souoň při pohybu vpřed; např. 4x6-10 (obr. 12).
46. „Kotníky vzad“ - tentýž cvik prováděný za pohybu vzad; např. 4x10.
47. „Výdrž ve stoji na jedné noze I“ - ZP - postupné přenesení celé váhy na LN, výdrž s pomocí doprovodných vyrovnávacích pohybů paží do 6-10 sekund; např. 3-4x na LN + 3-4x na pravé noze (obr. 13).



Obr. 12. „Kotníky vpřed“.



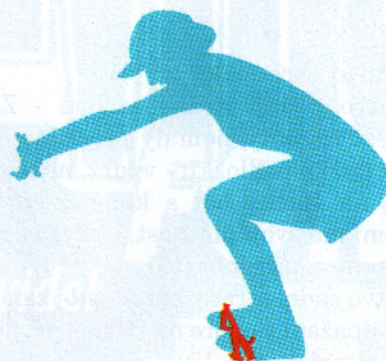
Obr. 13. „Výdrž ve stoji na jedné noze“.



Obr. 14. „Výdrž v poloze holubičky“.

mu pomalu těžiště až do dřepu a odtud opět zpět; např. 3-4x po 10 sekundách.

52. „Dvě polohy cupitání“ - ZP, paže v předpažení, prsty propleteny – po několika krůčcích cupitání v mírném podřepu přejdeme ve stejném rytmu do cupitání v náročné poloze ve dřepu, předklon, paže ve vzpažení; např. 3-4 série (6 krůčků v podřepu + 4 krůčky ve dřepu).
53. „Dřepey“ - ZP, předpažit, proplest prsty a převrátit vně - pomalu klesat rovnovážně do dřepu a zpět; např. 3-4 série po 4-5 dřepch (obr. 15).



Obr. 15. „Dřepey“.

48. „Výdrž ve stoji na jedné noze II“ - stejné cvičení, které ztížíme přidáním vědomých pohybů pažemi např. ve směru horizontálního nebo vertikálního, souhlasně, střídavě, arytmiicky, tleskání za tělem, nad hlavou apod.; např. 5 + 5 pokusů na LN a PN.
49. „Výdrž na jedné noze III“ - stejné cvičení v podřepu na PN, které ztížíme doprovodnými pohyby na všechny strany volnou LN (přednožení, zanožení, kruhy); např. 5 + 5 pokusů na LN a PN.
50. „Výdrž v poloze holubičky“ - váha na LN, PN v zanožení na špičce boty - pomalý postupný předklon trupu se současným zanožením PN, paže vyrovnávají v upažení; např. 4 + 4 pokusy na LN a PN (obr. 14).
51. „Cupitání do dřepu“ - z již známého cupitání v mírném podřepu snižujeme ve stejném ryt-

54. „Metcalfy s rovnovážnou výdrží“ - ZP - odrazem z LN doprava měkký doskok na PN, výdrž 1-3 sekundy, odrazem z PN vlevo měkký doskok na LN, výdrž 1-3 sekundy atd.; např. 4x3-4 přeskoky (obr. 16).
55. „Střídání vojenského kroku“ - ZP - z vysokého a razantního přešlapování z nohy na nohu v nízkém podřepu přejdeme plynule až skoro do dřepu a zpět, paže též ve vysokém rozsahu; např. 3-4 série (2x6 kroků ve stoji + 4 kroky ve dřepu).
56. „Sjezdařské vajíčko“ - hluboký dřep roznožný, paže ve vzpažení, prsty proplest - držet



Obr. 16. „Metcalfy s rovnovážnou výdrží“.



Obr. 17. „Sjezdařské vajíčko“.



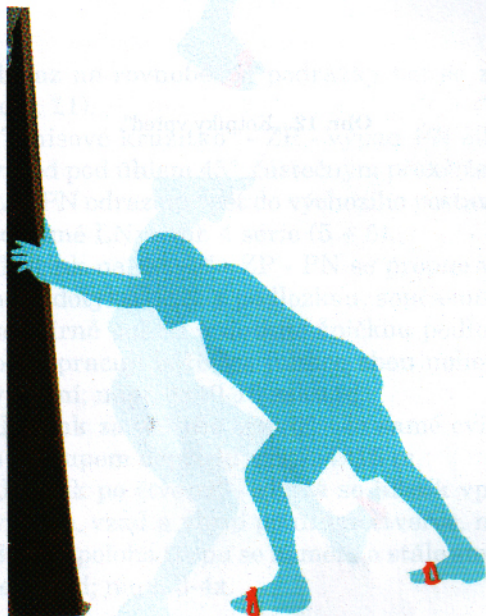
Obr. 18. Základní strečink I.

rovnovážnou pozici; např. 2-3x 10-20 sekund (obr. 17).

#### E) Základní strečink

57. Svalstvo zadní strany stehen - ZP, váhu přenést na paty, pomalý předklon do opory prstů paží o podložku - výdrž, nebo přenášet váhu na špičky bot a konečky prstů paží (cvičení má svoji platnost, i když se nepodaří dotknout země) (obr. 18).

58. Svalstvo zadní strany bérce - stoj zánožný PN, paže v předpažení v opoře na stěně - propnout PN, trup rovně, výdrž (obr. 19).



Obr. 19. Základní strečink II.

