



WELLNESS 30. 09. 2015

Overball - malý gymnastický míč, který s vaším tělem dokáže velké věci

Overball je lehký, nafukovací, pružný míč, který se vyrábí o průměru 22 - 30 cm (asi nejvyužívanější je overball o průměru 26 cm). Dá se nafukovat...

Co všechno se dá dělat s míči? Hrát fotbal, basketbal, házenou, volejbal, tenis a další sportovní aktivity. Kromě toho se však dá s míčem i posilovat a rehabilitovat - a k tomu slouží speciální gymnastický míč s názvem overball. Jedná se o malý, pružný, nafukovací

míč, který se používá jak při domácím cvičení, tak ve fyzioterapii. Overball je oblíbený především díky jednoduchosti cviků i cenové dostupnosti.

Na první pohled overball vypadá jako normální gumový míč, se kterým si děti hrají fotbal. Nebo také jako míč, se kterým si lidé hází ve vodě při letní dovolené. Kdyby se však overball využíval pouze k těmto činnostem, byla by to vzhledem k jeho vlastnostem velká škoda. Overball je totiž velkým pomocníkem při cvičení i protahování bolavých svalů a jeho správné používání **přispívá k celkovému zpevnění i držení těla.**

Co tedy je overball?

Overball je **lehký, nafukovací, pružný míč**, který se vyrábí o průměru 22 - 30 cm (asi nejvyužívanější je overball o průměru 26 cm). Dá se nafukovat ústy či speciální trubičkou, jež se prodává společně s míčem. A v tom také spočívá jeho výhoda - můžete si ho nafouknout tak, jak sami chcete. Pro začátečníky se totiž doporučuje cvičit s neúplně nafouknutým míčem, protože pro overball platí pravidlo - čím nafouknutější, tím náročnější cvičení.

Další výhoda, kterou skrývá overball, je **variabilita jeho využití**. Můžete s ním jak posilovat, rehabilitovat po zranění či napravovat bolavá záda při sezení. Právě díky tomu je overball oblíbenou cvičební pomůckou, kterou si může pořídit takřka každý. Overball totiž zabere opravdu málo místa a navíc není nijak drahý - pořídit ho můžete už za několik desítek korun. A navíc se overball prodává v různém barevném provedení, tudíž můžete overball například sladit i s interiérem bytu.

Overball je součástí posiloven i porodnic

Kromě toho, že si overball můžete koupit jako pomůcku na **domácí cvičení**, se s ním můžete potkat také v posilovnách či rehabilitačních centrech. Tento malý gymnastický míč se však také může používat k masáží, často je také součástí porodnic. A některé firmy dokonce pořizují overbally svým zaměstnancům, aby se jim při práci lépe a zdravěji sedělo.

Balanční pomůcka užívaná napříč generacemi

Přestože jsme tu vyjmenovali už několik výhod overballu, ta největší spočívá v tom, že ho může používat téměř každý. Overball je totiž vhodný jako protahovací pomůcka pro děti, které ho zároveň mohou užívat na **dechová cvičení** a zvětšovat si tak objem plic. Overball však nejvíce využívají dospělí, a to především na **lehké domácí posilování**.

Malý gymnastický míč, který slouží jako balanční pomůcka, mohou do svého tréninku zařadit i profesionální sportovci. Možná se zdá, že pro ně cviky na overballu budou příliš jednoduché a nezáživné - opak je však pravdou. Při správném používání a zvyšování náročnosti se při cvičení s overballem zapotí i vytrénovaný svalovec.

Vzhledem k tomu, že cvičení s overballem není dynamické, ale záleží zde především na dýchání a výdrži, tak je **šetrné na klouby**. Tudíž je overball vhodný i pro seniory či těhotné ženy. Overball také často používají lidé po zranění či jako pomůcku při nápravném cvičení. V tomto ohledu je na místě použití overballu zkontrolovat s fyzioterapeutem, který vám může doporučit specifické cviky podle vašich individuálních potřeb.

Posílení hlubokého svalstva i protáhnutí zkrácených svalů

A co všechno se dá s overballem procvičit? Především ty svaly, na něž při běžném cvičení s činkami nedojde. Overball je balanční pomůcka, která nás nutí držet rovnováhu a zpevnit střed těla. Díky

tomu se **posiluje hluboký stabilizační systém**, konkrétně tedy dno pánevní, šijové svalstvo i hluboké svaly zádové, které jsou velmi důležité, neboť spolu s břišními svaly drží ve správné poloze páteř.

Velmi efektivní je ale také overball při **posilování břicha, stehů, paží či zadečku**. Jak už bylo zmíněno, používá se také overball jako rehabilitační pomůcka, tudíž se s ním dají protahovat zkrácené svaly, které jsou při současném sedavém stylu života velikým problémem moderní civilizace.

Overball a správné sezení

Kromě cvičení se dá overball **používat i k sezení**. Není však vhodné na míči přímo sedět, ale dát si ho jako opěrku zad. Díky tomu vám bude sezení na špatné židli najednou připadat komfortní. A především je také zdravé – díky umístění za zády zlepšuje držení těla. S overballem totiž budete sedět rovně a nebudete se hrbít, v opačném případě by vám overball spadl.

Cvičení s overballem

Než přejdeme k několika tipům, jak se dá overball použít ke cvičení a posilování, tak si ještě uvedeme několik základních rad.

- Pro lehké cvičení je dobré overball nafouknout do poloviny až dvou třetin.
- Pokud chcete náročnost cvičení zvýšit, overball přifoukněte.
- Aby cvičení vašemu tělu bylo prospěšné dlouhodobě, je ideální pravidelné cvičení (např. 3x týdně).
- Cviky zkoušejte dělat podle instruktážních videí na serveru Youtube.com (heslo „overball cvičení“).

Overball - cviky

Posilování břišních svalů

Tento cvik patří mezi ty základní cviky na **posílení břišních svalů**. Sedněte si na zem, pokrčte kolena, chodidla ale mějte pořád na zemi. Overball si dejte pod bedra a opřete se o něj. Základem tohoto cviku je zpevnit břišní svaly a střed těla, jelikož ruce byste měli mít ve vzduchu a ničeho se nepřidržovat. Pohyb u tohoto cviku je jednoduchý – jen se více opřít do míče, a poté se vrátit do původní polohy. Podobný princip jako u sedu-lehu, avšak s tím rozdílem, že se záda nebudou dotýkat země.

Posilování hýždových svalů a dna pánevního

Při tomto cviku buďte položení na zádech, kolena mějte pokrčená. Overball si dejte mezi kolena, čímž zaktivizujete i stehenní svaly. Nyní opět zpevněte střed těla a pomalu zvedejte pánev a zároveň k sobě tlačte kolena, přičemž platí, že lopatky musí stále být na zemi. Cvičení musí být plynulé, nikoliv švihové a dynamické.

Posilování zádoých svalů

Lehněte si na břicho a overball si dejte pod hrudník. Ruce si spojte před sebou a položte na ně čelo. A nyní se snažte zvedat horní polovinu těla, přičemž vydechujte směrem nahoru. Ztížit si tento cvik můžete tak, že zvednete nohy kousek nad zem a až zvednete i horní polovinu těla, tak v této poloze

několik vteřin setrvejte.

Kliky s overballem

Pokud jste už ve cvičení trochu zkušenější a normální kliky už vás nebaví, zkuste **kliky s overballem**. Vše bude stejné jako u standardních kliků, až na to, že jednu dlaň si dejte na overball. Po každé sérii dejte overball pod druhou dlaň, ideální je tedy cvičit sudý počet sérií. Kliky si můžete ztížit také tím, že si overball dáte pod nártu. A co vlastně díky klikům posilujete? Prsní svaly, ramena, paže a částečně i svaly zad.