

CVIČENÍ S OVERBALLEM

Overball je cvičební pomůcka, která se v oblasti fyzioterapie používá již delší dobu. Můžeme ho charakterizovat jako malý, lehký, nafukovací pružný míček s možností úpravy jeho velikosti či pružnosti různým objemem při nafukování. Pomocí overballu provádíme celou řadu posilovacích, protahovacích a vyrovnávacích cviků, které můžete cvičit nejen doma, ale také je zařadit do lekcí cvičení při protažení i při posilování.

Při cvičení dochází ke stimulaci hlubokého stabilizačního svalového systému - dna pánevního, šíjových svalů, hlubokých ohýbačů krku a hlubokých svalů zádočných, které spolu s břišním svalstvem fixují páteř.

Cvičení s overbally a zapojování hlubokých svalů vyrovnává svalovou nerovnováhu, pomáhá nám zpevnit tělo a zlepšit jeho držení.