

## Návod na použití balanční desky

Balanční deska může být buď plastová nebo dřevěná a je určená pro zlepšení motoriky, stabilizace a celkové zlepšení koordinačních schopností částí nebo celého těla. Pomáhá začátečnickům a dětem zlepšit pohyblivost, pružnost těla a slouží i k posilování svalových partií, které jsou při použití desky zapojovány. Smysl pro rovnováhu, je jedním z fyziologických smyslů. To nám umožňuje stát, chodit, běhat, stejně jako provádět řadu dalších činností bez pádu. Balanční deska je určena pro zlepšení rovnováhy nebo navrácení tohoto smyslu například po úrazech.

Balanční deska může napomoci odstranění problémů s páteří a klouby. Příčin těchto problémů může být samozřejmě více, ale jedna z nejčastějších je oslabení tzv. HSS – hluboké stabilizační svaly. HSS jsou hluboko uložené svaly, které se podílejí zejména na stabilitě a správném držení těla. HSS se aktivují již při pouhé představě pohybu a připravují postavení páteře pro následný pohyb. Nezdравý styl života, sedavé zaměstnání, špatný psychický stav, nesprávné tréninkové návyky a další důvody vedou k dysfunkci a oslabení hlubokých stabilizačních svalů (HSS).

Tyto svaly nelze na běžných posilovacích strojích procvičit. Jednou z nejúčinnějších metod na posílení svalových partií je cvičení na nestabilních plochách. Balanční deska je poslední novinkou v této oblasti. Použití balanční desky pro rehabilitaci po zranění pomáhá obnovit v těle rovnovážný stav nebo smysl pro rovnováhu:

- aktivuje hluboké stabilizační svalstvo a zlepšuje hybnost kloubů nohou, uvolňuje páteř
- zlepšuje mobilitu a jistotu pohybu (vhodné např. seniory)
- vhodné pro začátečníky ale i sportovce s vyššími ambicemi

### Metodický postup pro cvičení na balanční desce :



1. Opatrně se postavte na desku s nohama mírně od sebe na počátku s oporou rámu dveří, desky stolu atd.



2. Začněte se pomalu houpat zepředu dozadu a poté do stran, kolena jsou mírně ohnutá.



3. Jakmile zvládnete základní rovné pohyby, můžete začít s kruhovými pohyby na obě strany a postupně rotaci zvětšovat.

4. Pokročilí mohou při cvičení dávat nohy blíž k sobě a při dokonalém zvládnutí rovnováhy lze cvičit i na jedné noze – viz. následující obrázky



Možnosti využití balančních desek :

- domácí fitness cvičení
- školy a mateřské školky
- pro posilovny a pro kondiční výcvik různých druhů sportů – viz. další obrázky pro příklad
- pro rehabilitaci po zraněních nebo úrazech – zde se doporučuje konzultace s odborníky a dodržování jejich rad



Nácvik tenisového švihů



Nácvik golfového švihů



Nácvik basebalového švihů

Dále je možné desku používat ke zvýšení fyzické kondice různým cvičením se zátěžemi ať už formou kondičních zátěží na kotnících (udržováním rovnováhy na jedné noze) nebo různě těžkými činkami v rukou – zátěž lze přizpůsobit fyzickým dispozicím každého jednotlivce. Všechny výše uvedené doplňky lze zakoupit u naší firmy.

Balanční desky působí velmi příznivě na hluboko uložené svaly, které nejsou při běžné denní činnosti nebo při posilování zapojeny do činnosti. Úkolem balančních desek je tyto svaly aktivovat a zapojit je do činnosti. Cvičení na balančních deskách je cvičení pro posílení těla, koordinace pohybu a zvýšení pružnosti a stabilizace těla. Každodenní krátké cvičení na balanční desce přispěje k Vaší lepší kondici, zlepšení motoriky a lepší koordinaci pohybu těla.

### **Důležité pokyny pro cvičení :**

1. Pokud se jedná o rehabilitační cvičení po úrazu, poraďte se s lékařem. To je zvláště důležité, pokud jste ve věku nad 50 let, v těhotenství nebo při různých zdravotních potížích.
2. Balanční deska může způsobit ztrátu rovnováhy. Neměla by být používána nikým se závratí nebo při závažných problémech s rovnováhou, nebo pod vlivem drog nebo alkoholu.
3. Desku vždy používejte na rovném a neklouzavém podkladu a s dostatkem místa okolo – nejméně 2 metry kolem desky – vyjma začátků, kdy se budete při cvičení potřebovat přidržovat.
4. Nedoporučujeme cvičení dětí bez dozoru dospělých osob

Dovozce :  
ACRA s.r.o.  
Brodská 161  
513 01 Semily  
Czech republic

[www.acrasport.cz](http://www.acrasport.cz)