POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 20. ročník | prosinec 2016

METODICKÁ PŘÍLOHA 76

# DONUT BALL

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková, cvičí: Dominika Slavíková

ČESKÁ ASOCIACE SPV SPORT PRO VŠECHNY

www.caspv.cz

# Donut Ball

S balanční podložkou Donut Ball jsem se poprvé seznámila před dvěma lety u své kamarádky – cvičitelky Martiny Vaclové - Doleschalové. Zakoupila tuto koblihu pro svého tehdy několikaměsíčního syna a já s nadšením pozorovala, jak si s náčiním hraje, snaží se o něho vzepřít a postavit. Hned mne napadaly možnosti pro cvičení a hraní dětí i dospělých v tělocvičně, přírodě i bazénu. Zjistila jsem, že je to také báječné sedátko, které by se dobře vyjímalo např. ve studentském pokoji, a přitom nezabíralo mnoho místa. Podložky jsem ihned zakoupila do naší tělocvičny v Kroměříži a od té doby s nimi a na nich nadšeně cvičíme. Dnes už s nimi cvičí i cvičenci v Otrokovicích a ve Zlíně.

Tato podložka je vyrobena z materiálu podobného jako gymball. Nafukuje se snadno a rychle přiloženou malou pumpičkou, popř. kompresorem. Snadno se vyfukuje, převáží, vyfouknutá nezabere mnoho místa. Výhodou je její omyvatelnost.

Donut Ball je velmi všestranná cvičební pomůcka. Najde své uplatnění v různých typech hodin od svižných aerobních až po klidná zdravotní cvičení. Dobře poslouží i jako meta, stanoviště, je vhodná ke koulení, házení míčku na cíl do otvoru koblihy, stohování (stavba sněhuláků), je ideální při provádění strečinku, zejména u cviků v sedu.

Cvičení na Donut Ballu je náročné, zapojují se při něm i svaly uložené v hlubokých vrstvách, které se jinak procvičují jen obtížně. Napomáhají např. i při odstraňování bolestí zad, kloubů a dochází při nich ke zpevnění celého těla.

Na balanční podložce se dá cvičit ve všech polohách – lehu na břiše, boku a zádech, v sedu i kleku. Stoj na podložce může být díky nestabilní ploše nebezpečný, a pokud ho zařadíme, tak pouze s oporou (např. u žebřin) nebo dopomocí druhého cvičence.

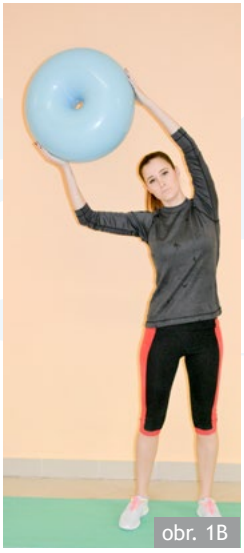
Donut Ball je vhodný také v kombinaci s gymballem, overbally a dalším cvičebním náčiním. Je možné cvičit s jednou podložkou, ideální jsou dvě podložky pro jednoho cvičence.

Nabídnutý soubor cviků nabízí základní možnosti z nepřeberného množství cviků, variant a kombinací s dalším náčiním. Berte ho jako inspiraci ke cvičení a hledání dalších cvičebních možností.

## POPIS CVIKŮ

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková
Cvičí: Dominika Slavíková

obr. 1A


obr. 1B

### CVIK 1

**Základní poloha** (dále jen ZP): stoj rozkročný, vzpažit s Donut Ballem (obr. 1A)

**Provedení:** s výdechem úklon vpravo (obr. 1B), s nádechem zpět do ZP. Totéž vlevo

obr. 2

### CVIK 2

**ZP:** stoj rozkročný, vzpažit s Donut Ballem

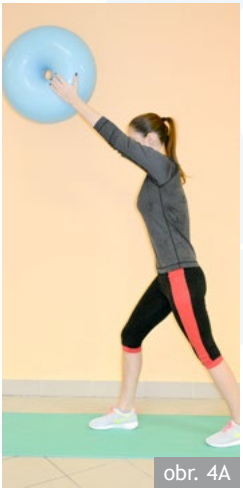
**Provedení:** s výdechem provádět postupně kroužení nad hlavou se zapojováním jednotlivých úseků páteře (hrudní, bederní). Totéž na druhou stranu (obr. 2)

obr. 3

### CVIK 3

**ZP:** stoj rozkročný, předpažit s Donut Ballem, Donut Ball svisle dolů (obr. 3)

**Provedení:** s výdechem dynamicky stlačit dlaněmi Donut Ball dovnitř


obr. 4A

obr. 4B

### CVIK 4

**ZP:** stoj zánožný levou, předpažit s Donut Ballem vzhůru (obr. 4A)

**Provedení:** s výdechem přitáhnout koleno levé DK vzhůru, paže s Donut Ballem tlačit proti kolenu dolů (obr. 4B)

obr. 5A

obr. 5B

obr. 5C

## CVIK 5

**ZP:** stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, Donut Ball v předpažení, mírný ohnutý předklon (obr. 5A)

**Provedení:** s výdechem podřep zánožný levou, otočit trup vlevo, Donut Ball u levého boku čelně(obr. 5B)

### DRUHÁ VARIANTA:

**Provedení:** s výdechem podřep zánožný pravou, otočit trup vlevo, Donut Ball u levého boku čelně (obr. 5C)

obr. 6A

obr. 6B

## CVIK 6

**ZP:** podřep na pravé, bérec levé položen shora na Donut Ballu, pokrčit předpažmo, dlaně ven (obr. 6A)

**Provedení:** s výdechem levým bércem stlačit dolů Donut Ball (obr. 6B), totéž opačně

obr. 7

## CVIK 7

**ZP:** úzký stoj rozkročný, Donut Ball mezi stehny, předpažit, dlaně dolů

**Provedení:** s nádechem podřep, s výdechem návrat do ZP, připažit. Donut Ball stlačovat mezi stehny dovnitř (obr. 7)

obr. 8

**CVIK 8**

**ZP:** podřep únožný levou, mírný předklon, předpažit dolů, Donut ball čelně před pravým kolenem

**Provedení:** s výdechem podřep únožný pravou, paže s Donut Ballem přenést před levé koleno (obr. 8)

obr. 9

**CVIK 9**

**ZP:** stoj rozkročný, zapažit s Donut Ballem

**Provedení:** s výdechem paže vpravo (obr. 9), s nádechem zpět. Totéž vlevo

obr. 10

**CVIK 10**

**ZP:** úzký klek rozkročný na Donut Ballu (obr. 10)

**Provedení:** balancování na podložce, přenášení váhy vpravo, vlevo

obr. 11

**CVIK 11**

**ZP:** vzpor klečmo na Donut Ballu

**Provedení:** s výdechem pokrčit únožmo levou, přinožit (obr. 11), totéž opačně

obr. 12A

obr. 12B

**CVIK 12**

**ZP:** klek na 2 Donut Ballech, předpažit (obr. 12A)

**Provedení:** s výdechem dynamicky tlačit stehna od sebe, s nádechem návrat do ZP (obr. 12B)

obr. 13A

obr. 13B

**CVIK 13**

**ZP:** vzpor klečmo na pravé na Donut Ballu, unožit levou (obr. 13A)

**Provedení:** s výdechem klek na pravé (obr. 13B), paže pomáhají udržet rovnováhu

obr. 14A

obr. 14B

**CVIK 14**

**ZP:** vzpor klečmo, kolena na Donut Ballu (obr. 14A)

**Provedení:** s nádechem klik (obr. 14B), s výdechem vzpor

obr. 15

**CVIK 15**

**ZP:** klek sedmo, předklon, vzpažit, dlaně na kolmo postaveném Donut Ballu (obr. 15)

**Provedení:** s výdechem jemně tlačit hrudní část páteře dolů

obr. 16A

obr. 16B

**CVIK 16**

**ZP:** klek sedmo, předklon, vzpažit, dlaně na 2 na sobě postavených Donut Ballech (obr. 16A), tlačit hrudní část páteře dolů

**Provedení:** s výdechem předpažit dovnitř pravou, hřbet ruky sunout po zemi šikmo vpřed, rameno tlačit k podlaze, (obr. 16B), totéž opačně

obr. 17A

obr. 17B

## CVIK 17

**ZP:** klek sedmo, předklon, čelo se opírá o zem, skrčit zapažmo, Donut Ball držet rukama za bedry (obr. 17A)

**Provedení:** s výdechem zapažit, Donut Ball ke stropu (obr. 17B)

obr. 18

## CVIK 18

**ZP:** sed roznožný na Donut Ballu, hluboký rovný předklon, hlava v prodloužení páteře, dlaně se opírají před tělem (při zkrácených svalech opřít dlaně o jinou vyvýšenou podložku nebo druhý DonutBall

**Provedení:** s výdechem jemně tlačit hrudník dolů, nehmitat (obr. 18)

obr. 19

## CVIK 19

**ZP:** sed roznožný na Donut Ballu, vzpažit levou

**Provedení:** s výdechem úklon vpravo, výdrž (obr. 19). S nádechem zpět. Totéž opačně

obr. 20

## CVIK 20

**ZP:** sed roznožný na Donut Ballu, otočit trup vpravo, předpažit

**Provedení:** s výdechem hluboký předklon k pravé, ruce na kotník, výdrž (obr. 20)

**CVIK 21**

**ZP:** sed na 2 Donut Ballech (na prvním hýždě, na druhém paty v přední části před otvorem), předpažit, dlaně dolů

**Provedení:** předklon, paže v předpažení (obr. 21) nebo úchop za chodidla, popř. lýtka

obr. 21

obr. 22

**CVIK 22**

**ZP:** sed na 2 Donut Ballech, upažit

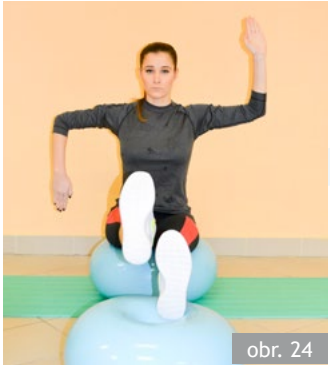
**Provedení:** s výdechem přednožit pravou, flexe pravého chodidla, levou patou tlačit dolů do Donut Ballu (obr. 22). Totéž levou

**CVIK 23**

**ZP:** sed na 2 Donut Ballech, upažit, ruce v pěst, palec pravé ruky dolů, palec levé ruky vzhůru

**Provedení:** s výdechem otočit hlavu vlevo (obr. 23), s nádechem zpět. Totéž vpravo. Vždy na stranu zvednutého palce

obr. 23


obr. 24

**CVIK 24**

**ZP:** sed na 2 Donut Ballech, skrčit upažmo, pravé předloktí dolů, levé předloktí vzhůru

**Provedení:** s výdechem přednožit pravou (obr. 24)
Totéž opačně

## CVIK 25

**ZP:** sed roznožný na Donut Ballu, paty položeny na částečně nafouklých over-ballech, předklon, hlava v prodloužení páteře, paže opřeny o podlahu nebo další Donut Ball (obr. 25)

**Provedení:** s výdechem tlačit shora dolní končetiny směrem k podlaze

obr. 25

obr. 26A

obr. 26B

## CVIK 26

**ZP:** sed odbočný nohy vlevo skrčmo, ruce v týl, trup se opírá boční stranou o Donut Ball (obr. 26A)

**Provedení:** s výdechem úklon vlevo (obr. 26B), s nádechem zpět do ZP. Totéž opačně

obr. 27

## CVIK 27

**ZP:** sed roznožný skrčmo na Donut Ballu

**Provedení:** s výdechem rotace trupu a hlavy vpravo, pravá ruka se opírá o Donut Ball za tělem, levá přidržuje loktem levé koleno (obr. 27). Totéž opačně

obr. 28

**CVIK 28**

**ZP:** sed skrčmo na overballu, za zády Donut Ball, skrčit vzpažmo, druhý overball podepírá krční páteř

**Provedení:** s výdechem tlačit bedra vzad proti Donut Ballu a otočit trup vlevo (obr. 28), s nádechem návrat do ZP, totéž vlevo

obr. 29A

obr. 29B

**CVIK 29**

**ZP:** leh pokrčmo, dolní končetiny shora přes Donut Ball, skrčit vzpažmo, krční páteř podložit - Stability trainer, overball (obr. 29A)

**Provedení:** s výdechem hrudní předklon, otočit trup vpravo, zpět do lehu. Totéž opačně (obr. 29A, 29B)

obr. 30

**CVIK 30**

**ZP:** leh pokrčmo, dolní končetiny shora přes Donut Ball, skrčit vzpažmo, krční páteř podložit - Stability trainer, overball (obr. 30)

**Provedení:** s výdechem hrudní předklon, otočit trup vpravo, zpět do lehu. Totéž opačně

obr. 31

**CVIK 31**

**ZP:** leh pokrčmo, dolní končetiny shora přes Donut Ball, skrčit vzpažmo, krční páteř podložit - Stability trainer, overball

**Provedení:** s výdechem skrčit přednožmo povýš, hrudní předklon otočit trup vpravo (obr. 31). Totéž vlevo

obr. 32

## CVIK 32

**ZP:** leh pokrčmo, dolní končetiny shora přes Donut Ball, skrčit vzpažmo, krční páteř podložit - Stability trainer, overball

**Provedení:** s výdechem přetočit kolena vpravo, hrudní předklon (obr. 32), s nádechem zpět do ZP. Totéž vlevo

obr. 33A

obr. 33B

## CVIK 33

**ZP:** leh, vzpažit zevnitř, dlaně vzhůru, skrčit přednožmo, Donut Ball mezi koleny a stehny (obr. 33A)

**Provedení:** s výdechem přitáhnout kolena k hrudníku a přetočit trup a nohy vpravo, hlavu vlevo (obr. 33B), totéž na druhou stranu

**Poznámka:** pohyb provádíme pouze v takovém rozsahu, abychom udrželi celou plochu paží a ramena na podložce

obr. 34

## CVIK 34

**ZP:** leh, paže podél těla, dlaně dolů, přednožit, Donut Ball mezi kotníky

**Provedení:** s výdechem aktivací břišních svalů zvedat pánev kolmo vzhůru ke stropu (obr. 34)

obr. 35

## CVIK 35

**ZP:** leh na břiše přes Donut Ball, trup rovně, skrčit vzpažmo, dlaně dolů, hřbety rukou pod čelem, chodidla se opírají o zem

**Provedení:** s výdechem úklon vpravo (obr. 35), s nádechem zpět do ZP. Totéž vlevo

obr. 36A

obr. 36B

**CVIK 36**

**ZP:** leh na břiše přes Donut Ball, trup rovně, skrčit vzpažmo zevnitř, dlaně dolů (obr. 36A)

**Provedení:** s výdechem vzpažit, dlaně dolů, lokty táhnout vzad důsledným zapojením mezilopatkových svalů (obr. 36B), s nádechem zpět do ZP

obr. 37

**CVIK 37**

**ZP:** leh na břiše přes Donut Ball, trup rovně, skrčit vzpažmo zevnitř, dlaně dolů)

**Provedení:** s výdechem přetočit předloktí a dlaně ven (obr. 37), lokty táhnout vzad důsledným zapojením mezilopatkových svalů, s nádechem zpět do ZP

obr. 38

**CVIK 38**

**ZP:** leh na břiše skrčmo, skrčit vzpažmo, dlaně dolů, hřbety rukou pod čelem - Donut Ball mezi chodidly a kotníky (obr. 38)

**Provedení:** aktivací hýžďových svalů stlačovat Donut ball dovnitř

obr. 39

**CVIK 39**

**ZP:** leh na břiše skrčmo, upažit, dlaně dolů - Donut Ball mezi chodidly a kotníky

**Provedení:** s výdechem přetočit nohy vlevo, hlavu otočit vlevo (obr. 39), totéž vpravo

obr. 40A

obr. 40B

## CVIK 40

**ZP:** leh na pravém boku, vzpažit pravou, levá ruka se opírá před tělem, Donut Ball uchopit mezi kotníky

**Provedení:** A - s výdechem opakovaně zvedat natažené dolní končetiny (obr. 40A)
B - s výdechem opakovaně úklony vlevo a zvedat pravou paži (obr. 40B) Totéž na druhém boku

obr. 41

## CVIK 41

**ZP:** vzpor ležmo, nárty na Donut Ballu (obr. 41)

**Provedení:** s nádechem klik, s výdechem vzpor

obr. 42A

obr. 42B

## CVIK 42

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, pravá noha se opírá o zem, levá ruka se opírá shora o Donut Ball (obr. 42A)

**Provedení:** oblouky levou přes unožení, přednožení a zpět do ZP (obr. 42B)
Cvičit pomalu, v maximálním možném rozsahu. Cvičit oběma směry. Totéž opačně.

obr. 43

## CVIK 43

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, pravé chodidlo se opírá o zem, levá ruka se opírá shora o Donut Ball

**Provedení:** opakovaně s výdechem skrčit přednožmo levou (obr. 43), s nádechem zpět do ZP. Totéž opačně

obr. 44

## CVIK 44

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, pravé chodidlo se opírá o zem, levá ruka se opírá shora o Donut Ball

**Provedení:** kroužení levou v kyčelním kloubu oběma směry – vpřed i vzad (obr. 44), totéž opačně

obr. 45A

obr. 45B

## CVIK 45

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, pravé chodidlo se opírá o zem, levá ruka se opírá shora o Donut Ball, pokrčit levou

**Provedení:** s výdechem přetočit koleno levé nohy směrem dolů k podložce (obr. 45A), s nádechem vytočit směrem ke stropu (obr. 45B). Totéž opačně

obr. 46

## CVIK 46

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, pravé chodidlo se opírá o zem, levá ruka se opírá shora o Donut Ball

**Provedení:** A - s výdechem opakovaně unožovat levou DK, flexe chodidla, rozsah asi 10 cm vzhůru
B - s výdechem malé kroužky levou vpřed, vzad. Flexe chodidla. Totéž na opačnou stranu

obr. 47A

obr. 47B

## CVIK 47

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, levá ruka v týl (obr. 47A)

**Provedení:** s výdechem úklon trupu vlevo (obr. 47B), s nádechem zpět do ZP. Totéž opačně

obr. 48A

obr. 48B

## CVIK 48

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, upažit dolů levou (obr. 48A)

**Provedení:** s výdechem unožit levou, špička ke stropu, vzpažit levou, dlaň vzhůru (obr. 48B). Totéž opačně

obr. 49

## CVIK 49

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, levá ruka se opírá shora o Donut Ball

**Provedení:** energické „střihání“ dolními končetinami vpřed a vzad (obr. 49), totéž opačně

obr. 50A

obr. 50B

## CVIK 50

**ZP:** podpor ležmo na pravém boku na Donut Ballu. Pravé předloktí na podložce, levá ruka se opírá shora o Donut Ball. Unožit dolů levou (obr. 50A)

**Provedení:** s výdechem přitahovat pravou vzhůru směrem k levé (obr. 50B), s nádechem dolů. Totéž opačně

obr. 51

## CVIK 51

**ZP:** podpor ležmo na pravém předloktí na pravém boku na Donut Ballu, levá ruka se opírá shora o Donut Ball, pravé chodidlo se opírá o zem, skrčit přednožmo levou, koleno se opírá shora o Donut Ball (obr. 51)

**Provedení:** s výdechem zvedat levou vzhůru, flexe chodidla, s nádechem návrat do ZP. Totéž opačně

obr. 52A

obr. 52B

## CVIK 52

**ZP:** leh pokrčmo s oporou hrudní páteře o gymball, ruce v týl, opora krční páteře - možno použít např. Stability trainer, overbal. Donut Ball mezi koleny a stehny (obr. 52A)

**Provedení:** A - s nádechem pánev dolů k podlaze, s výdechem vzhůru do ZP (obr. 52B)
B - s výdechem propnout pravou, s nádechem zpět do ZP, totéž levou

obr. 53

## CVIK 53

**ZP:** leh pokrčmo s oporou hrudní páteře o gymball, ruce v týl. Donut Ball mezi koleny a stehny

**Provedení:** A - energicky stlačovat stehny Donut Ball dovnitř (obr. 53)
B - energicky stlačovat stehny Donut Ball dovnitř a současně pánev s nádechem dolů a s výdechem vzhůru

obr. 54

## CVIK 54

**ZP:** vzpor ležmo na gymballu, ruce na Donut Ballu (obr. 54)

**Provedení:** s nádechem klik, s výdechem vzpor

obr. 55

## CVIK 55

**ZP:** vzpor ležmo na gymballu, ruce na Donut Ballu

**Provedení:** střídavě tlakem na pravou a levou ruku přenášet váhu na Donut Ballu vpravo, vlevo (obr. 55)

obr. 56A

obr. 56B

## CVIK 56

**ZP:** leh roznožný skrčmo na 2 Donut Ballech, na prvním krční a hrudní část páteře, na druhém hýždě a bederní část páteře, předpažit, v každé ruce pilates míček (1kg), dlaně proti sobě (obr. 56A).

**Provedení:** s výdechem skrčit vzpažmo, lokty tlačit k sobě, s nádechem návrat do ZP (obr. 56B)

obr. 57A

obr. 57B

**CVIK 57**

**ZP:** leh roznožný skrčmo na 2 Donut Ballech, na prvním krční a hrudní část páteře, na druhém hýždě a bederní část páteře. V každé ruce pilates míček (1kg), ruce na hrudník

**Provedení:** s výdechem předpažit, pánev tlačit vzhůru nad Donut Ball (obr. 57A), s nádechem skrčit upažmo, lokty tlačit dolů (obr. 57B)

obr. 58

**CVIK 58**

**ZP:** leh roznožný skrčmo na 2 Donut Ballech, na prvním krční a hrudní část páteře, na druhém hýždě a bederní část páteře, pokrčit předpažmo. Do rukou uchopit posilovací gumu, složenou na čtvrtinu

**Provedení:** energicky s výdechem natahovat gumu do stran, s výdechem zpět (obr. 58)

obr. 59A

obr. 59B

**CVIK 59**

**ZP:** leh roznožný skrčmo na 2 Donut Ballech, na prvním krční a hrudní část páteře, na druhém hýždě a bederní část páteře, vzpažit. Rukama držet posilovací gumu, složenou na polovinu nebo čtvrtinu (obr. 59A)

**Provedení:** s výdechem předpažit a skrčit přednožmo pravou (obr. 59B), s nádechem zpět do ZP. Totéž opačně

obr. 60A

obr. 60B

**CVIK 60**

**ZP:** leh na břiše na 2 Donut Ballech, vzpažit s gumou složenou na polovinu nebo čtvrtinu, chodidla se opírají o zem špičkami (obr. 60A)

**Provedení:** s výdechem skrčit upažmo, lokty táhnout vzad, guma k čelu (obr. 60B), s nádechem zpět do ZP

# POZNÁMKY:

# SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV

**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV v Praze nabízí možnost pronájmů:**

## Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO

① Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.
② Přednášková místnost pro 20 osob (dataprojektor, DVD).
③ Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.

## Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai –tchi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).

## Sportovně diagnostické centrum

MODERNÍ

Vybavené přístroji TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE SPV SPORT PRO VŠECHNY

**Česká asociace Sport pro všechny**
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304
e-mail: hanacek@caspv.cz, **www.caspv.cz**