



Jak zvolit správnou velikost gymnastického míče

Cvičení na rehabilitačním míči se ukázalo být všestranným způsobem cvičení, díky němuž můžete předejít mnoha zdravotním problémům. Stejně tak díky cvičení na míči můžete již vyvstalé zdravotní komplikace řešit. Cvičení na velkém míči se hodí pro každého od kojenců po seniory.

Existují dvě pomůcky jak dobře zvolit průměr gymnastického míče.

1) PODLE DÉLKY PAŽE OD RAMENE KE KONEČKŮM PRSTŮ

do 45 cm – míč 35 cm

45 – 55 cm – míč 45 cm

56 - 65 cm – míč 55 cm

66 - 80 cm – míč 65 cm

81 - 90 cm – míč 75 cm

2) PODLE VELIKOSTI POSTAVY

80 - 110 cm – míč 30 cm

110 – 140 cm – míč 45 cm

140 – 155 cm – míč 45cm

150 – 165 cm – míč 55 cm

160 – 180 cm – míč 65 cm

175 – 190 cm – míč 75 cm

185 cm a víc – míč 85 cm

V úvahu berte i vaši váhu. Pokud například vážíte nad 100 kilo, užijete širší průměr balónu kvůli většímu prosednutí. V případě, že máte nadváhu, držte se horní hranice výškového rozpětí, například při váze 48 kg na 150 cm je správnou volbou míč o průměru 45 cm, pokud při této výšce vážíte 80 kg, vyberte míč 55 cm široký.

Jak správně nafouknout cvičební míč

Míč nelze dokonale nafouknout ústy. Navíc se s dechem do míče dostane vlhkost a bakterie. Po případném vyfouknutí pak může dojít ke slepení vnitřních stran míče.

K nafukování gymnastickým míčů je možné použít:

klasickou pumpičku na kola (je potřeba redukce)

speciální pumpu na gymnastické míče

pumpičku na matrace

Nafukujeme míč, který je ohřátý na pokojovou teplotu. Našroubujeme přiloženou redukci (popř. dle potřeby možno jehlový nástavec u pumpičky na míče) a míč nafoukneme na průměr asi o 10 cm menší, než je ten doporučený. Po té jej necháme alespoň 1 den stát. Míč se narovná a pak jej nafoukneme na potřebnou velikost. Gymnastický míč nepožíváme podhuštěný více než o 5 cm doporučené velikosti, protože pak ztrácí svou tuhost a nepůsobí již na správný sed tak, jak má. Vyvarujeme se také přehušťování míče. Takový cvičební balón je příliš tvrdý, nedostatečně pruží a je zde i riziko prasknutí.