

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

Zajęcia sportowe



WITAJCIE NA ZAJĘCIACH!

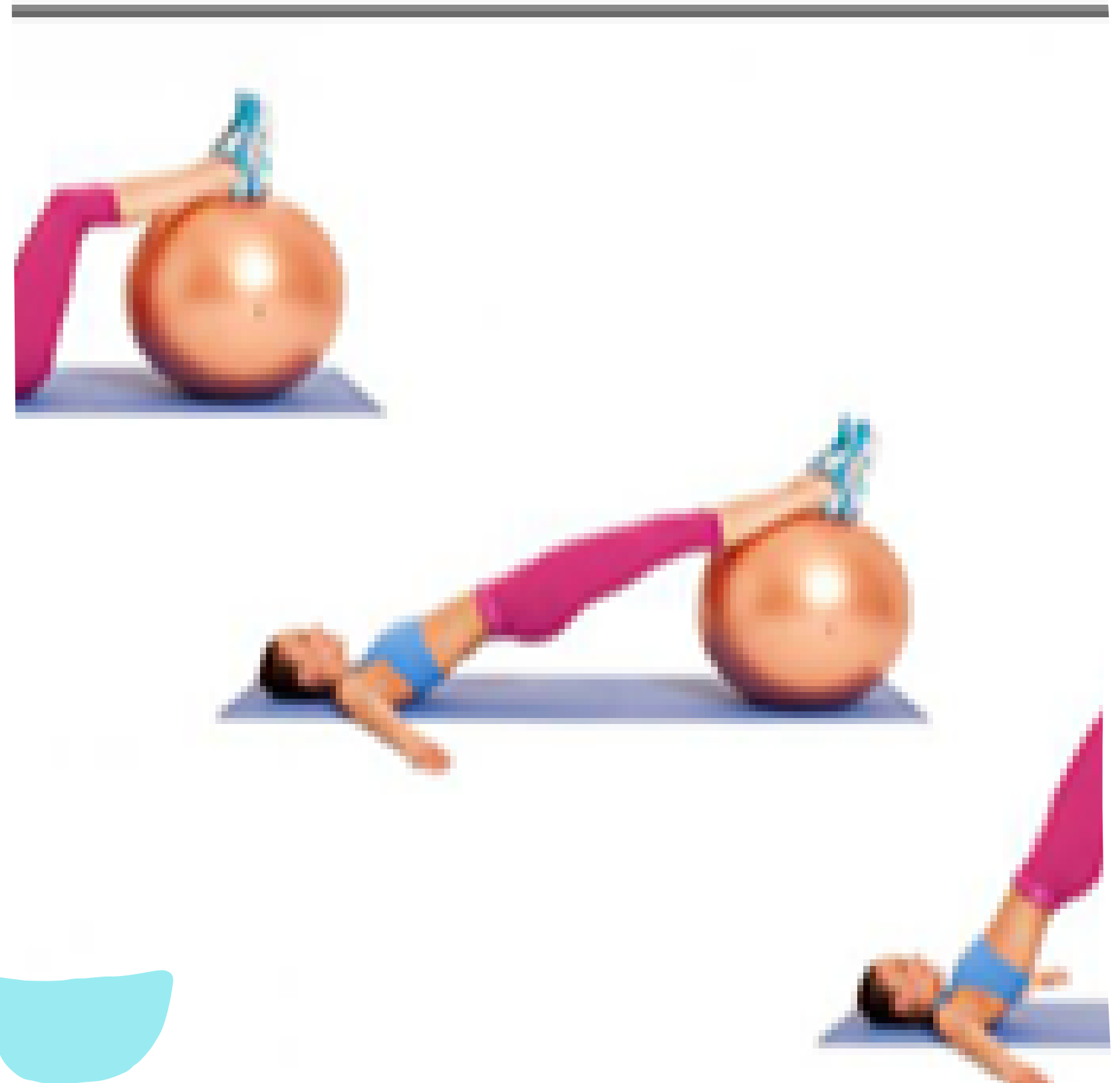
Ćwiczenia na piłce to doskonała alternatywa dla tradycyjnych zajęć fitness, a dodatkowo świetny sposób na wzmocnienie mięśni, zdrowy kręgosłup oraz lepszą równowagę. Na pewno większość z Was posiada w domu taką piłkę, a jeśli nie to warto się w nią zaopatrzyć!

CO NAM DAJĄ ĆWICZENIA Z PIŁKĄ?

Ćwiczenia na piłce angażują do pracy wszystkie mięśnie, również te głębokie, odpowiedzialne za równowagę. W dodatku idealnie nadają się prawie dla wszystkich. Dla osób początkujących, bo są proste do wykonania. Dla osób starszych, bo nie wymagają zbyt dużej intensywności, wreszcie dla osób po przebytych kontuzjach i urazach. Można traktować je jako sposób rehabilitacji.

Ćwiczenie 1

Położ się na plecach, a stopy oprzyj na piłce. Unieś pośladki i zatrzymaj na kilka sekund. Następnie przeturlaj piłkę stopami, aż do momentu, w którym nogi będą proste. Znow zatrzymaj się na chwilę i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie około 20 razy i wykonaj 4 serie.



Ćwiczenie 2

Położ się na piłce tak, aby klatka piersiowa jej nie dotykała. Biodra zostają na piłce. Stopy ustaw szerzej dla lepszej stabilności. Głowa powinna być w jednej linii z kręgosłupem. Wzrok zwróć w kierunku ziemi. Następnie ułóż dłonie pod brodą i zacznij podnosić tułów do góry. Zatrzymaj się na kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 20 razy. Wykonaj je w 4 seriach.



Ćwiczenie 3

Położ się na piłce tak, by odcinek piersiowy był o nią wygodnie oparty, ręce załóż za głowę i podnoś się do siadu. są to tzw. brzuszki na piłce. Ćwiczenie powtórz 20 razy. Wykonaj je w 4 seriach.



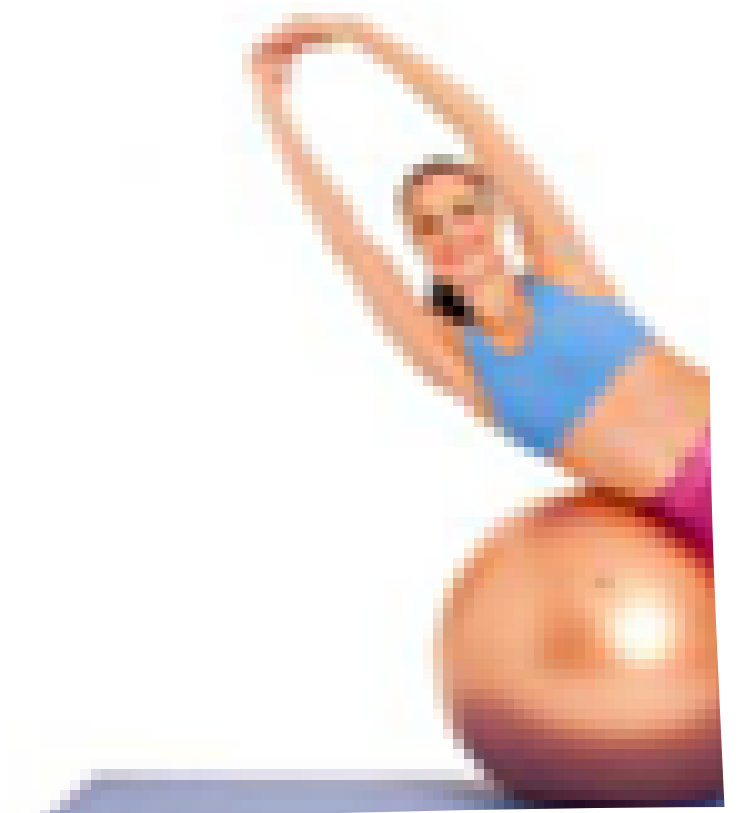
Ćwiczenie 4

Przejdź do klęku podpartego, a następnie połóż obie nogi na piłkę. Ciało ma być ustawione w tzw. pozycji deski. Pilnuj prostej pozycji ciała. Dłonie ustaw na szerokość ramion, tuż pod barkami. Teraz przyciągnij kolana w kierunku klatki piersiowej, nie zmieniając ustawienia rąk. Wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 15 razy i wykonaj je w 4 seriach.



Ćwiczenie 5

Oprzyj się bokiem o piłkę, ręce wyciągnięte do góry i przemieszczaj się bokiem po piłce do góry i do dołu. Nie podpieraj się rękami! Ćwiczenie powtórz 15 razy i wykonaj je w 4 seriach.



Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa. Połóż się na plecach. Nogami obejmij piłkę, unieś ją do góry i rób brzuszki z rękami założonymi na karku. Ćwiczenie powtórz 20 razy, po 10 na każdą stronę. Zrób 4 serie.



JAKĄ WYBRAĆ PIŁKĘ?

Piłka do ćwiczeń jest naprawdę wytrzymała. Możemy używać jej zarówno na sali ćwiczeń, w domu, jak i w plenerze. Ćwiczenia na piłce możemy wykonywać zarówno w pozycji siedzącej, jak i leżącej. Bez obaw – nie pęknie! Przyrząd wytrzymuje nacisk ok. 300 kg. Piłki warto używać codziennie zamiast krzesła – doskonale pilnuje prostej pozycji ciała. Jeśli planujecie zakup piłki, dopasujcie ją do swojego wzrostu. Kiedy usiądziesz na piłce, noga powinna zginać się w kolanie pod kątem 90 stopni.

MIŁYCH I OWOCNYCH ĆWICZEŃ!

Dajcie znać, czy macie w domu piłkę do ćwiczeń, czy planujecie jej zakup i czy udało się Wam zrobić na niej jakieś ćwiczenie!