

Ćwiczenia

Mięśnie głębokie

Niestabilne podłoże powoduje przy każdym ćwiczeniu pobudzenie również mięśni głębokich, które pracują mimowolnie, aby utrzymać równowagę ciała.

W pozycji podstawowej stać obiema stopami na piłce do balansowania, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone.

W tej pozycji piłka do balansowania oddziałuje szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.

Podczas **stania na jednej nodze** uaktywnione są dodatkowo mięśnie głębokie tułowia.



Pośladki + przednia część uda

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa.**

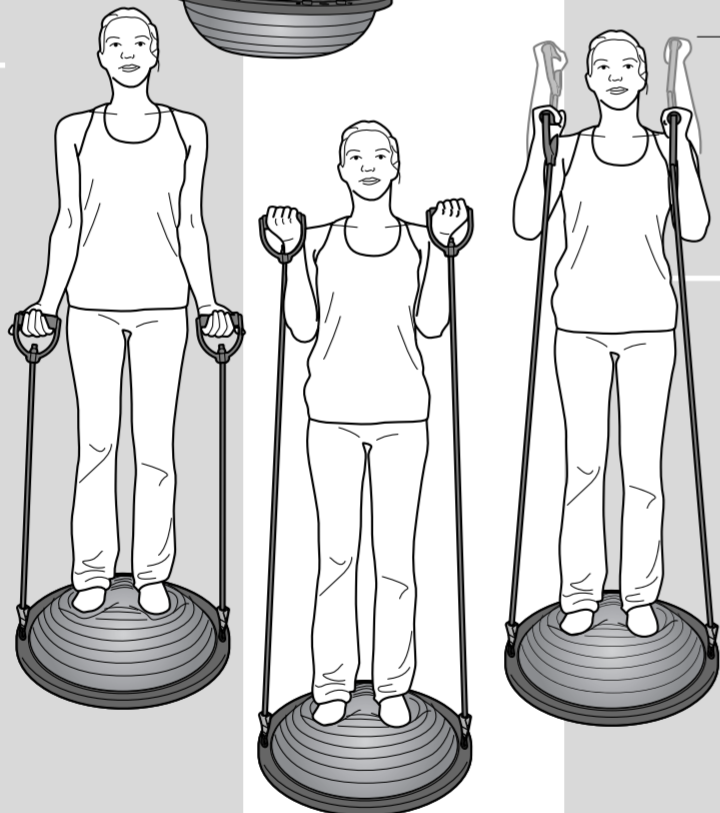
Ćwiczenie: Przejść w przysiad, wyciągnąć przy tym ręce do przodu, tak aby tworzyły przedłużenie tułowia, barki pozostawić w dole. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Bicepsy

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa.**

Uchwyty linek chwycić od **tyłu**. Ręce z boku tułowia, lekko ugięte w łokciach, skierowane w dół. Łokcie znajdują się blisko tułowia.

Ćwiczenie: Podciągnąć przedramiona do góry, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Trzymać przy tym ramiona przy ciele, a barki powinny pozostawać w pozycji dolnej.

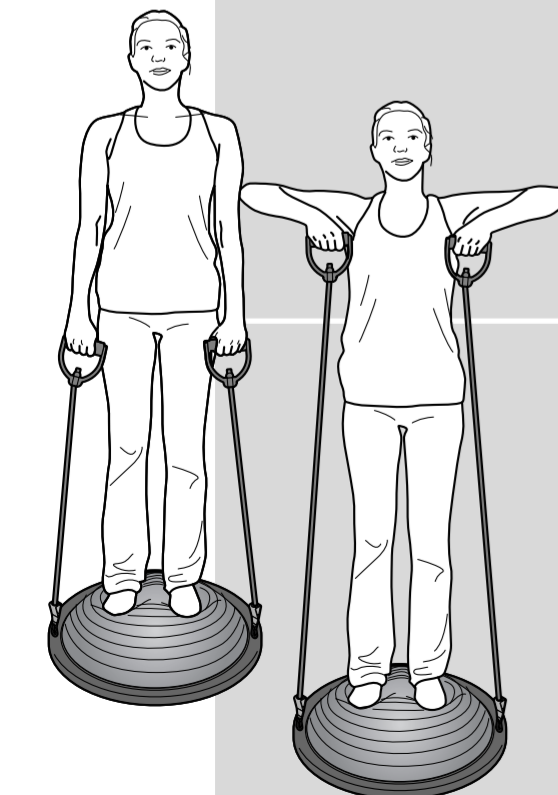


max 1850 mm

Mięśnie naramienne

Pozycja wyjściowa: **pozycja podstawowa.** Uchwyty linek chwycić od **przodu**. Ręce z boku tułowia, lekko ugięte w łokciach, skierowane w dół.

Ćwiczenie: Unieść łokcie w bok na wysokość barków, ręce na wysokość klatki piersiowej. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Barki pozostają w dole.



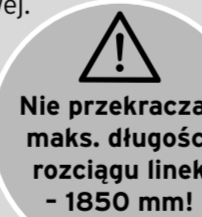
Mięśnie naramienne

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa**, nogi równoległe, jedna stopa na piłce do balansowania, druga na podłodze.

Chwycić uchwyty linek od **zewnątrz**, utrzymywać zewnętrzną linkę w lekkim napięciu.

Ćwiczenie: Unieść zewnętrzną rękę w bok na wysokość barków, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Barki pozostają w dole.

Powtórzyć ćwiczenie drugą ręką i nogą.



Uda + pośladki

Pozycja wyjściowa: W pozycji wykroczonej jedna stopa na piłce do balansowania, druga na podłodze, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone. Unieść ręce lekko po bokach w celu utrzymania równowagi.

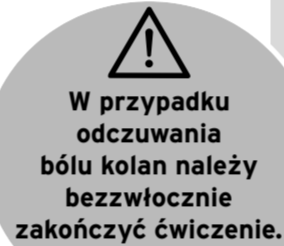
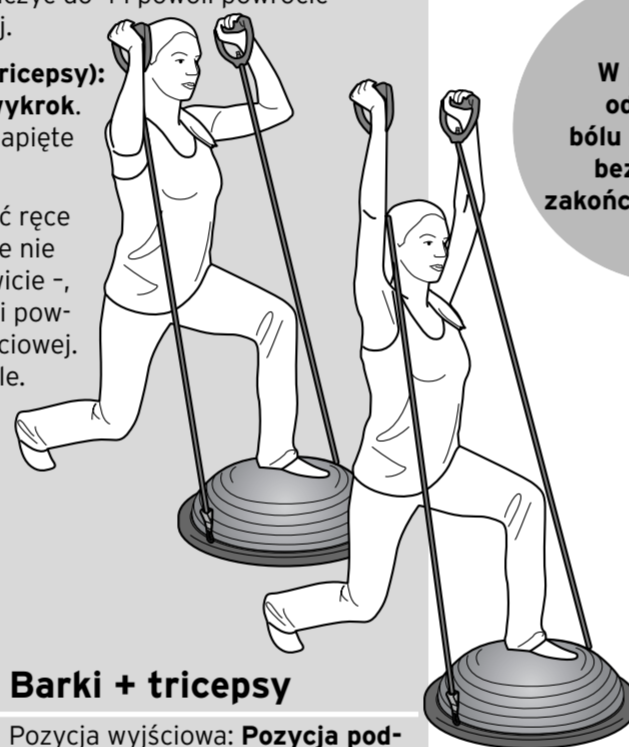
Ćwiczenie: Obniżyć tułów jak najniżej (prosto w dół), aż kolana będą ugięte pod kątem ok. 90°, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi. (= **pozycja wykroczonej**)

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Opcja 1 (+ mięśnie stabilizujące tułowia i stawu skokowego): Z **pozycji wykroczonej** przejść do **stania na jednej nodze**, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Opcja 2 (+ barki + tricepsy): Pozycja wyjściowa: **wykrok**. Trzymać linki lekko napięte na wysokości głowy.

Ćwiczenie: Wyciągnąć ręce pionowo do góry - ale nie prostować ich całkowicie -, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Barki pozostają w dole.

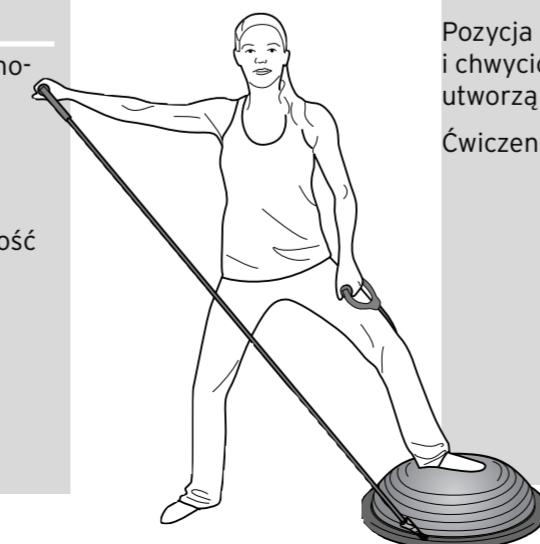


Barki + tricepsy

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa.** Chwycić uchwyty linek od **zewnątrz**. Ręce z boku tułowia, ugięte w łokciach, skierowane w górę.

Łokcie znajdują się blisko tułowia.

Ćwiczenie: Linki pociągnąć do góry - maksymalnie do wysokości głowy - i trzymać napięte. Barki pozostają w dole. Powoli policzyć do 30. Powrócić do pozycji wyjściowej.

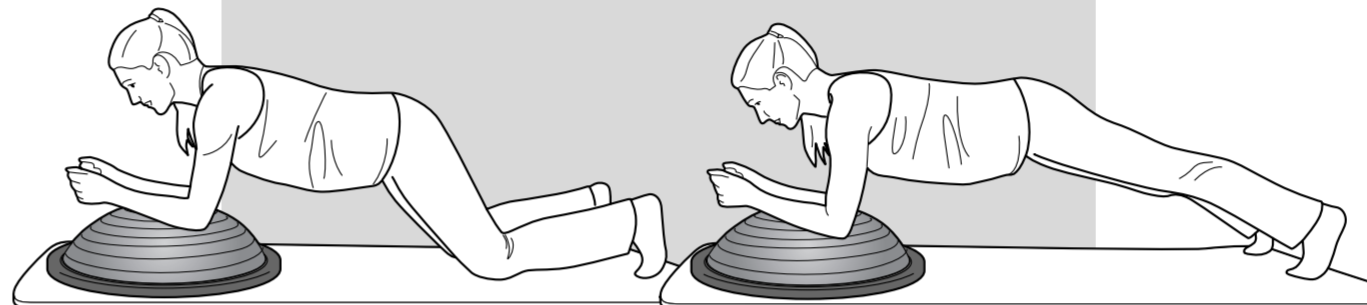
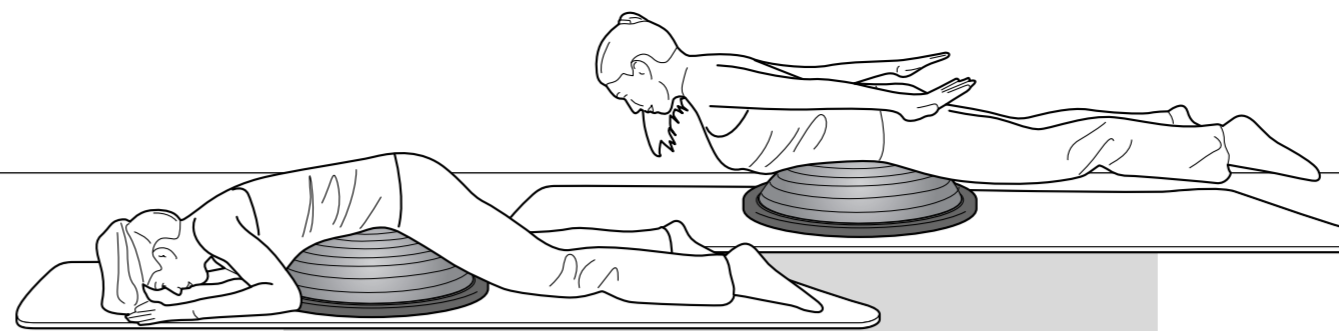


Plecy + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Położyć się brzuchem na piłce do balansowania. Stopy i kolana rozstawione na szerokość bioder, ręce lekko ugięte w łokciach, dłonie na wysokości głowy. Położyć głowę luźno.

Ćwiczenie: Unieść tułów i nogi, aż kark, plecy i nogi utworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Przenieść przy tym ramiona do tyłu.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

Pozycja wyjściowa: Wsparcie na kolanach, z przedramionami na piłce do balansowania.

Ćwiczenie: Unieść kolana, aż nogi utworzą jedną linię prostą. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



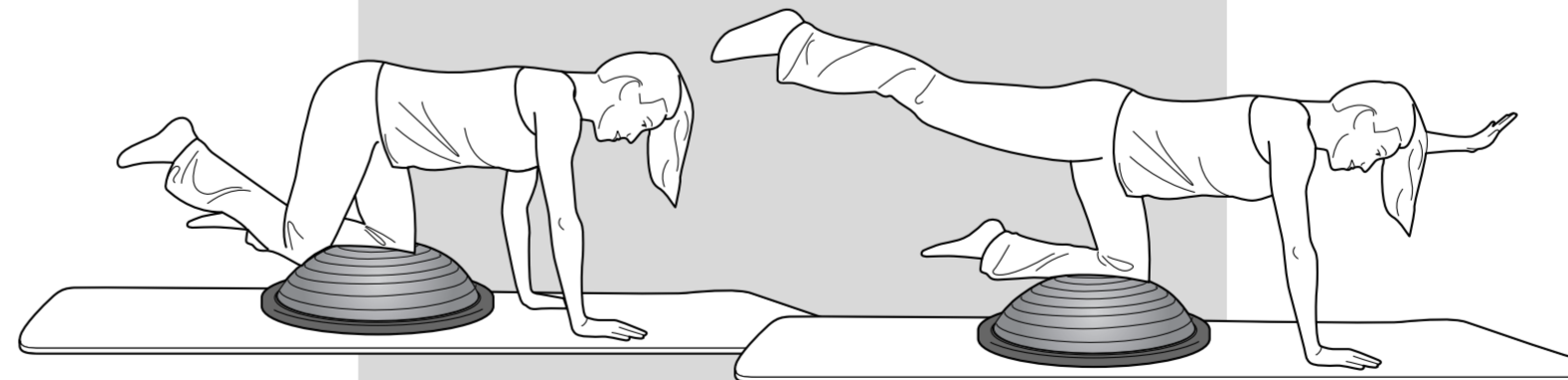
Tyłna część ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworaka, wsparcie na rękach i na kolanach. Kolana znajdują się na piłce do balansowania. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki naprężone.

Ćwiczenie: Unieść jedną nogę poziomo do tyłu, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Opcja (+ barki): Dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu.



Plecy, pośladki + tylna część ud

Pozycja wyjściowa: Usiąść na spodniej części piłki do balansowania i chwycić ją dłońmi po obu stronach. Unieść biodra, aż tułów i nogi utworzą prostą linię.

Ćwiczenia: Trzymać pozycję tak długo jak to możliwe.



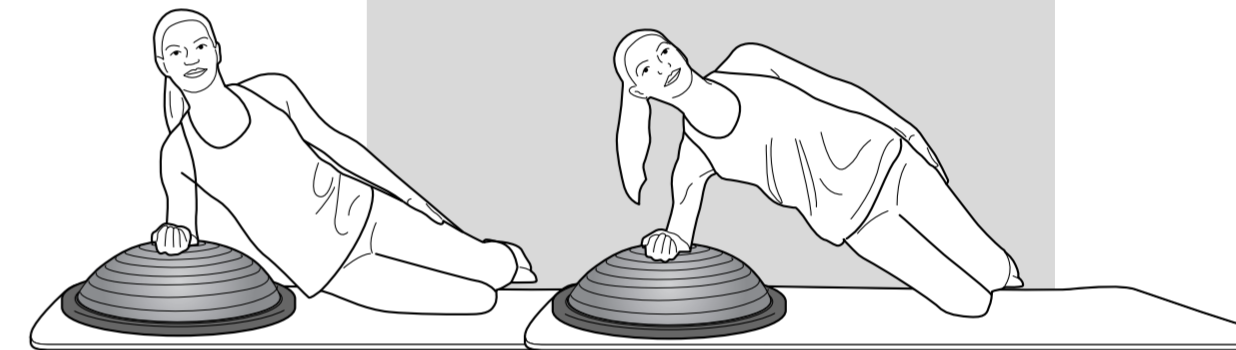
Wskazówka:
Im mniej powietrza znajduje się w piłce do balansowania, tym więcej muszą pracować mięśnie, aby utrzymać równowagę.
Dlatego należy na początku maksymalnie napompować piłkę (200 mm wraz z podstawą).
Przy wzroście sprawności i pewności, wypuścić trochę powietrza z piłki, aby zwiększyć intensywność treningu.



Mięśnie proste brzucha

Pozycja wyjściowa: Położyć się plecami na piłce do balansowania, ręce splecione na karku, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: Unieść tułów jak najwyżej wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku!
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

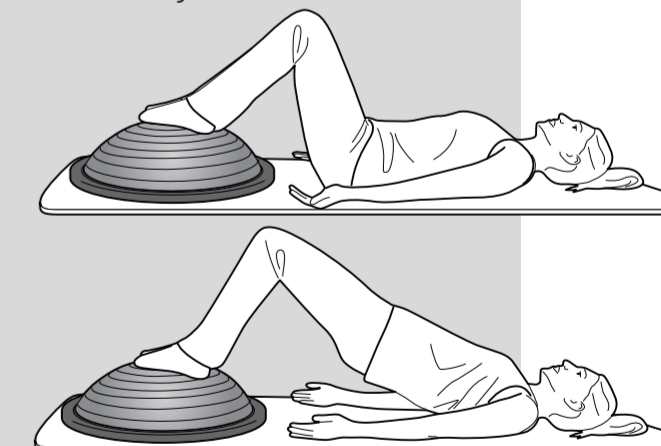


Boczne mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Usiąść na boku obok piłki do balansowania, podeprzeć się jednym przedramieniem na piłce, lekko zgięte łydki skierowane do tyłu. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.

Ćwiczenie: Unieść tułów wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, aż znajdzie się on w jednej linii z udami. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.



Pośladki + tylne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi zgięte w kolanach, stopy na piłce do balansowania. Ręce z boku tułowia.

Ćwiczenie: Unieść biodra do góry, aż tułów i uda utworzą jedną linię, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Opcja (+ dolna część pleców): Pozostać w pozycji z uniesionymi biodrami, dodatkowo wyprostować na przemian jedną nogę ku górze.

