



## **ZESTAW ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ GIMNASTYCZNĄ**

**Opracował: mgr Michał Bielałowicz**

[www.rehanova.pl](http://www.rehanova.pl)

Krynica-Zdrój 2019

Duża piłka gimnastyczna to doskonały przybór do ćwiczeń wzmacniających nasze ciało. Dzięki niej możemy wpłynąć na siłę wielu grup mięśniowych zarówno tych powierzchownych, jak i głębokich. Doskonale nadaje się też do ćwiczeń koordynacji i równowagi.

Zaczynając ćwiczenia, należy zastanowić się nad doбором odpowiedniej wielkości piłki. Główną zasadą jest to, że siedząc na piłce nasze kolana powinny być na tym samym poziomie co biodra (ewentualnie trochę niżej).

Przykładowa tabela rozmiarów:

wzrost	Rozmiar piłki
Do 150cm	55cm
150-165cm	65cm
165-180cm	75cm
Od 180cm	85cm

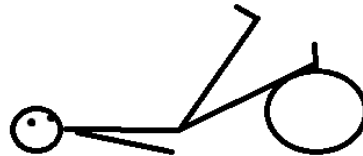
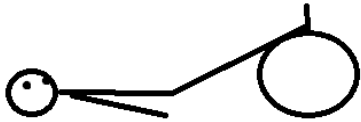
Z mojego doświadczenia warto przetestować piłkę przed zakupem, gdyż rozmiary różnią się u innych producentów.

Kolejną ważną rzeczą jest zorganizowanie odpowiedniej przestrzeni do ćwiczeń. Jeśli ćwiczymy w domu zagospodarujmy odpowiednio dużo miejsca oraz usuńmy z okolicy niebezpieczne przedmioty. Podłogę nie powinno być śliskie – w tym celu świetnie sprawdza się zwykła mata do jogi.

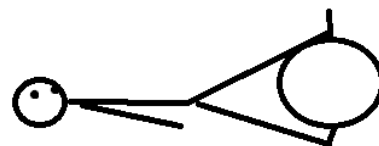
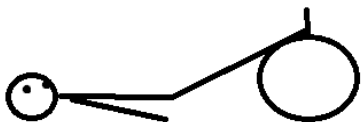
Ćwiczeń z piłką gimnastyczną jest bardzo dużo. Ja poniżej przedstawiam jedynie część z tych które sam stosuję u swoich pacjentów.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń warto jednak skonsultować się z fizjoterapeutą w celu doboru odpowiednich ćwiczeń do danej osoby, jej problemu i możliwości.

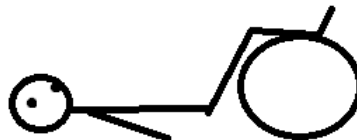
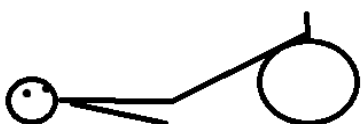
1. Połóż się na plecach z piłką pod stopami. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Unoś naprzemiennie wyprostowane nogi do góry. Wykonuj ruchy powoli, dokładnie przez 45sek.



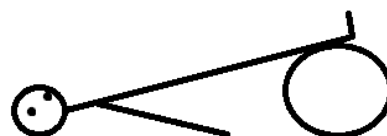
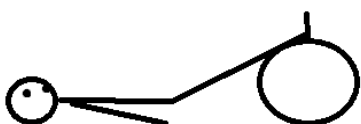
2. Kontynuuj leżenie na plecach z piłką pod stopami. Teraz naprzemiennie odkładaj proste nogi na bok. Ćwicz przez ok. 45sek.



3. W tej samej pozycji, zginaj kolana tocząc piłkę do siebie i od siebie. Powtórz co najmniej 15 razy.



4. Kolejnym ćwiczeniem będzie unoszenie bioder do góry, przy wyprostowanych kończynach dolnych. Najpierw wykonaj wdech, a po uniesieniu bioder – wydech. Możesz wytrzymać do 3sek. Powtórz ok. 10 razy.



5. Teraz zegnij nogi w kolanach i ułóż piłkę po łydkami tak by dotykała ud. Dociśnij piętę do piłki i wytrzymaj do 3 sek. Powtórz 15 razy.



6. Trzymaj piłkę pod łydkami, a ręce ułóż pod głowę. Wykonaj wdech i wraz z wydechem unieś głowę i górną część tułowia do góry. Uważaj by broda nie dotykała mostka. Pomoże Ci w tym patrzenie do góry, a nie na kolana. Wykonaj ok. 15 powtórzeń.



7. Kolejnym wariantem tego ćwiczenia jest unoszenie głowy z lekkim skrętem tułowia w bok. Zaangażuje to bardziej mięśnie skośne brzucha. Wykonuj naprzemiennie skręty po 10 razy w każdą stronę.



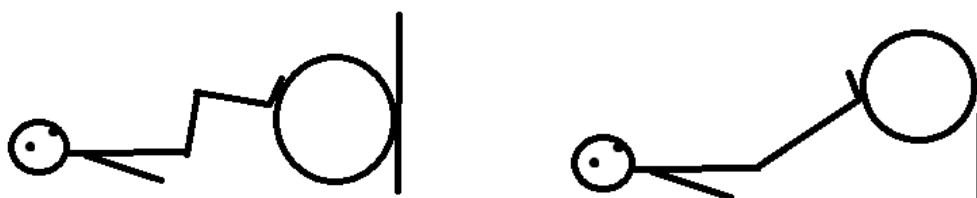
8. Nadal zostań w tej pozycji, ale rozłóż teraz trochę szerzej ręce, tak aby uzyskać lepszą stabilizację. Przetaczaj piłkę na boki nie odrywając barków od podłoża. Ćwicz przez ok. 45sek.



9. Kontynuuj leżenie na plecach, ale teraz ułóż piłkę przy ścianie i oprzyj o nią stopy. Kończyny dolne zegnij w biodrach i kolanach. Dociskaj stopy naprzemiennie do piłki przez ok. 30sek po czym spróbuj dociskać je jednocześnie przez kolejne 30sek.



10. Pozostań w tej pozycji i teraz potocz piłkę po ścianie do góry i w dół utrzymując lekki docisk. Kontynuuj przez 45sek.



11. Nadal leż na plecach ale teraz chwyć piłkę wyprostowanymi rękami i trzymaj ją mocno. Najpierw zrób wdech, poczym przenieś piłkę nad głowę i dotknij podłogi robiąc wydech. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz jeszcze ok. 15 razy.



12. Teraz trzymając piłkę przed sobą wykonuj naprzemienne kopnięcia prostą nogą w kierunku piłki. Powtarzaj przez ok. 30 sek.



13. Klęknij przed piłką, po czym wtocz swoje ciało na piłkę i połóż się na niej z rękoma opartymi na podłożu. Stopy i ręce trzymaj lekko rozszerzone, co ułatwi ci utrzymanie równowagi. Głowę trzymaj równoległe do podłoża aby nie nadwyrężyć mięśni karku. Wykonuj naprzemienne unoszenie prostych nóg do góry przez ok. 30sek.



14. Teraz w tej samej pozycji unosz obie kończyny dolne do góry. Jeśli sprawi ci to trudność przesunij piłkę bliżej bioder. Powtarzaj również przez 30sek.



15. Przesunij piłkę bliżej klatki piersiowej i unosz wyprostowane ręce w bok. Powtórz ok. 10 razy.



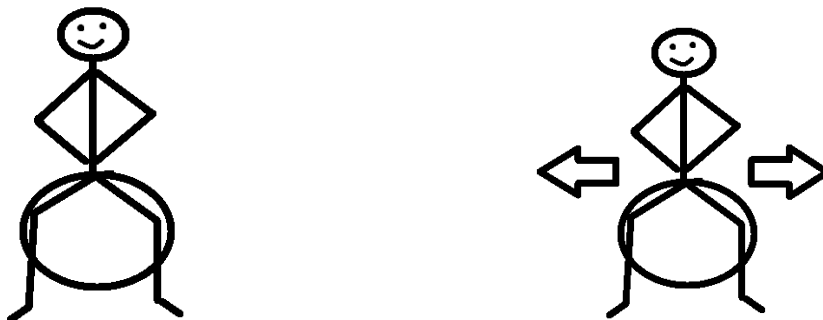
16. Umieść piłkę pod brzuchem i teraz unieś prawą rękę i lewą nogę, wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie odwrotnie - lewą ręką i prawą nogą. Powtarzaj przez 20sek. Bądź cierpliwy, nie zawsze od razu uda się wykonać płynnie to ćwiczenie.



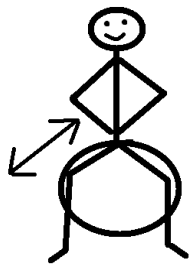
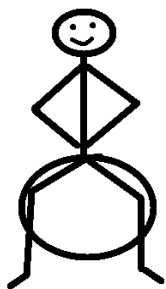
17. Połóż się bokiem na piłce. W tym celu klęknij obok piłki, jedną rękę połóż na piłce i powoli, prostując kolana, wtocz się na nią. Dotknij ręką podłoża a drugą oprzyj na piłce. Kończyny dolne utrzymuj proste. Teraz 10 razy unieś prostą nogę do góry po czym zmień stronę.



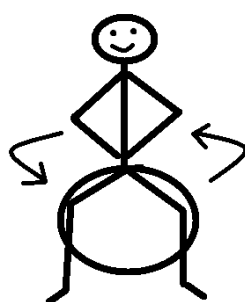
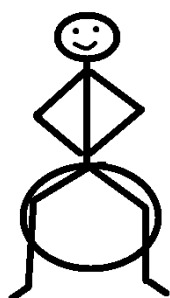
18. Usiądź na piłce i połóż ręce na biodrach. Stopy ułóż szeroko aby czuć się stabilnie. Pamiętaj o prawidłowej pozycji kręgosłupa; brzuch utrzymuj w napięciu a głowę lekko cofnij. Przetaczaj piłkę na boki przez 30sek.



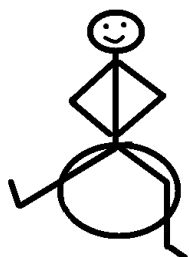
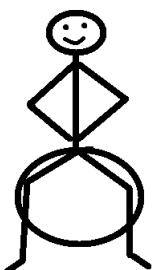
19. W tej samej pozycji przetaczaj piłkę do przodu i do tyłu, starając się aby ruch ograniczyć tylko do odcinka lędźwiowego i miednicy, a górną część tułowia utrzymać nieruchomą. Powtarzaj przez kolejne 30sek.



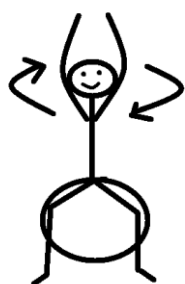
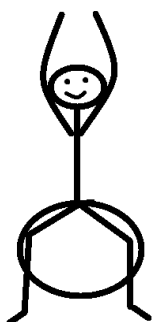
20. W identycznej pozycji wykonuj okrężne ruchy tułowia po 10 razy w każdą stronę. Znowu staraj się nie ruszać górną częścią tułowia.



21. Siedząc na piłce możemy również prostować naprzemiennie kolana przez 30sek. Wzmocni to mięśnie czworogłowe uda a także poprawi koordynację i równowagę. Pamiętajmy o przyciągnięciu palców stopy do siebie.

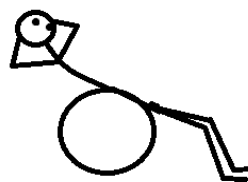
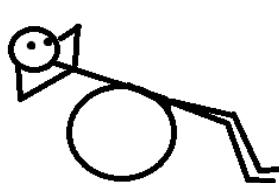


22. Nadal siedząc na piłce unieś ręce do góry i wykonuj krążenia ramion i tułowia po 5 razy w każdą stronę.

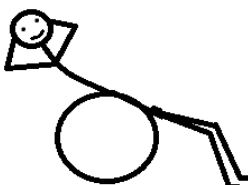
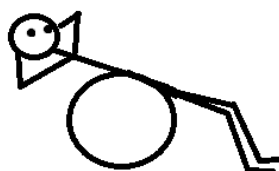




23. Z pozycji siedzenia przejdź ostrożnie drobnymi krokami do leżenia plecami na piłce. Umieść piłkę pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, a ręce podłóż pod głowę. Utrzymuj zgięte kolana a stopy ułóż szeroko i pewnie. Wykonaj ok. 10 „brzuszków”, po czym połóż się swobodnie na piłce rozciągając mięśnie brzucha. Możesz wykonać kilka serii.



24. W identyczny sposób wykonuj „brzuszki” z naprzemiennym skrętem tułowia po 10x w każdą stronę.



25. Gdy już poczujemy się dość pewnie ćwicząc z piłką, zachęcam do spróbowania klęku na piłce. Nie jest to proste ćwiczenie, dlatego na początku trzymajmy się mocno jakiegoś stabilnego przedmiotu (fotela, parapetu), po czym na kilka sekund puszczajmy chwyt. Ćwiczenie to świetnie wzmacnia uda i pośladki oraz kręgosłup, a także doskonale wpływa na równowagę.

