

Ćwiczenia z piłką rehabilitacyjną

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia wykonaj małą rozgrzewkę, która przygotuje do treningu Twoje mięśnie i stawy. Może to być kilkuminutowy marsz z krążeniami głowy, ramion i bioder.

Ćwiczenie 1



Przygotowanie:

Usiądź na piłce wygodnie i postaraj się złapać równowagę. Gdy już siedzisz stabilnie, zadbaj o to by Twoje nogi były rozstawione na szerokość bioder i wyprostuj plecy.

Wykonanie:

Obie ręce oprzyj na biodrach, a następnie prostuj na przemian raz jedną raz drugą nogę, zachowując równowagę. Czujesz jak poza nogami, pracują mięśnie Twojego brzucha?

Powtarzanie:

Powtarzaj ćwiczenie 10 razy, wydychając powietrze w momencie spięcia mięśni.



Ćwiczenie 2

Przygotowanie:

Położ się na plecach. Ręce spokojnie niech spoczywają wzdłuż Twojego ciała. Oprzyj łydki i stopy o piłkę. Pamiętaj by stopy skierować ku górze.

Wykonanie:

Delikatnym ruchem unieś biodra. Pamiętaj jednak by nie odrywać od podłoża całych pleców i zachować ułożenie ciała w jednej linii.

Powtarzanie:

Powtarzaj ćwiczenie 10 razy, wydychając powietrze w momencie spięcia mięśni.



Przygotowanie:

Usiądź na piłce wygodnie i postaraj się zachować równowagę. Gdy już siedzisz stabilnie, zadбай o to by Twoje nogi były rozstawione na szerokość bioder i wyprostuj plecy.

Wykonanie:

Jedną ręką oprzyj się na biodrze. Pamiętaj aby nie krzywić przy tym pleców. Drugą ręką rozciągaj się do przeciwnego boku. Wydłużaj i rozciągaj cały bok i tułów. Cały czas utrzymuj równowagę na piłce.

Powtarzanie:

Powtarzaj ćwiczenie 10 razy dla każdej ręki. Pogłębianie rozciągnięcia wykonuj na wydechu.



Przygotowanie:

Usiądź na piłce wygodnie i postaraj się zachować równowagę. Gdy już siedzisz stabilnie, zadбай o to by Twoje nogi były rozstawione na szerokość bioder i wyprostuj plecy.

Wykonanie:

Jedną ręką oprzyj się na biodrze. Pamiętaj aby nie krzywić przy tym pleców. Drugą ręką, np. lewą, wyciągnij mocno w górę. Jednocześnie wyprostuj lewą nogę na skos. W takiej pozycji utrzymuj równowagę. Rozciągaj i rozluźniaj mięśnie.

Powtarzanie:

Powtarzaj ćwiczenie 10 razy dla każdej ręki. Pogłębianie rozciągania wykonuj na wydechu.

