

14 ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ, DZIĘKI KTÓRYM WZMOCNISZ MIĘŚNIE I POPRAWISZ SYLWETKĘ

Ćwiczenia przygotowane przez firmę ARmedical, wytwórcę piłek rehabilitacyjnych

ARmedical®
Active Line

1

Pozycja wyjściowa: klękaj na kolanach, złap piłkę oburącz przed sobą z wyprostowanymi rękami.

Ruch: podnoś piłkę do góry nad głowę robiąc jednocześnie wdech nosem, powoli wracaj do pozycji wyjściowej wydychając powietrze ustami.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni grzbietu oraz ramion.



2

Pozycja wyjściowa: połóż się plecami na piłce, ręce wyciągnij nad głowę. Pamiętaj, żeby nie odrywać stóp od podłoża.

Ruch: postaraj się wyprostować kolana tak, aby piłka turlała się po plecach.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni dolnego odcinka kręgosłupa, mięśni pośladkowych, ud oraz brzucha.



3

Pozycja wyjściowa: usiądź na piętach, ręce połóż na piłce.

Ruch: wciśnij ręce w piłkę, napinając mięśnie ramion i kręgosłupa. Głowę schowaj między ramionami. Utrzymuj wyprostowaną pozycję przez kilka sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej rozluźniając mięśnie.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni ramion, grzbietu, dolnego odcinka kręgosłupa oraz mięśni pośladkowych.



4

Pozycja wyjściowa: Opierając dłonie na podłożu zrób podpór przodem. Stopy ułóż na piłce. Rozstaw dłonie na szerokość barków.

Ruch: Weź wdech prostując łokcie i podnosząc tułów z podłogi. Zatrzymaj się tak, by klatka piersiowa znajdowała się na wysokości stóp. Robiąc wydech zegnij ramiona i wróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni ramion, brzucha, pośladkowych oraz ud.



5

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach na piłce. Kolana powinny być zgięte, stopy na podłożu.

Ruch: Powoli zacznij podnosić się z piłki. Wychyl się maksymalnie do przodu napinając mięśnie brzucha przy maksymalnym wychyleniu. Zatrzymaj się na 2 sekundy w tym miejscu a następnie opuść się na piłkę do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni dolnego odcinka kręgosłupa, mięśni pośladkowych, ud oraz brzucha.



6

Pozycja wyjściowa: Leżąc plecami na piłce, ze zgiętymi kolanami i stopami wspartymi na ziemi rozłóż szeroko ramiona do pozycji „samolotu”.

Ruch: wyprostuj nogi, przesuując się na piłce. Po 15 sekundach ugnij nogi w kolanach i powróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni dolnego odcinka kręgosłupa, mięśni pośladkowych, ud oraz brzucha.



7

Pozycja wyjściowa: Opierając dłonie na podłożu zrób podpór przodem. Stopy ułóż na piłce. Rozstaw dłonie na szerokość barków.

Ruch: Weź wdech i opuść tułów do podłogi przez ugięcie ramion. Zatrzymaj się tak, by klatka piersiowa znajdowała się na wysokości ok 5-10 cm nad podłogą. Robiąc wydech wyprostuj ramiona i wróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni ramion, brzucha, pośladkowych oraz ud.





8

Pozycja wyjściowa: Zegnij nogi w kolanach i ustaw je na szerokość bioder, plecy i ręce ułóż na piłce.

Ruch: wyprost lewej nogi w przód do wyprostowania kolana, przy jednoczesnym utrzymywaniu równowagi. Ćwiczenie można utrudnić odrywając ręce od piłki.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni ramion, grzbietu, dolnego odcinka kręgosłupa oraz mięśni pośladkowych i ud.



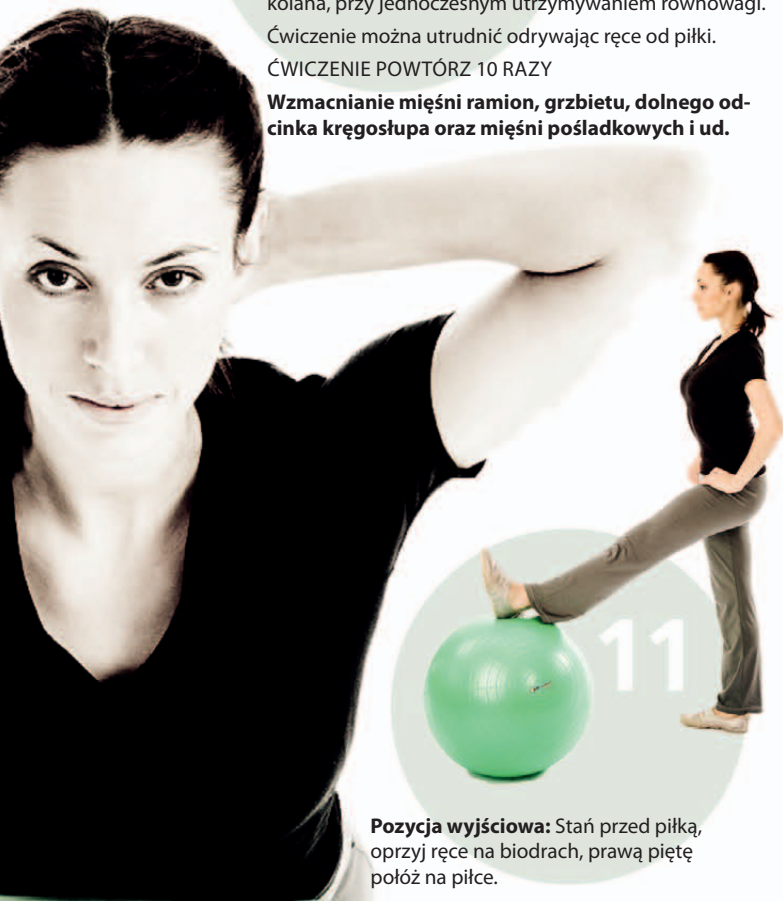
9

Pozycja wyjściowa: Połóż się prawym bokiem na piłce, kolana wyprostowane, stopy na podłożu, prawa ręka oparta o podłoże, lewa wzdłuż tułowia.

Ruch: Weź wdech i powoli podnieś lewą rękę bokiem do góry nad głowę. Zatrzymaj się w momencie maksymalnego wychylenia na kilka sekund. Robiąc wydech, powróć do pozycji wyjściowej. Zrób to samo ćwiczenie na stronę lewą. Żeby utrudnić ćwiczenie unieś jednocześnie wyprostowaną lewą nogę do góry.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY NA KAŻDĄ STRONĘ

Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha, ramion, pośladkowych oraz ud.



11

Pozycja wyjściowa: Stań przed piłką, oprzyj ręce na biodrach, prawą piętę połącz na piłce.

Ruch: Utrzymując wyprostowaną pozycję, zegnij lewą nogę w kolanie. Przytrzymaj przysiad kilka sekund, po czym powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz na stronę lewą.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY NA KAŻDĄ STRONĘ

Wzmacnianie mięśni ud oraz pośladkowych.



10

Pozycja wyjściowa: połóż się brzuchem na piłce. Ręce splecione z tyłu głowy, kolana wyprostowane, stopy oparte palcami o podłoże.

Ruch: Unieś tułów do góry nie zadzierając głowy. Utrzymuj pozycję przez kilka sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni ramion, brzucha oraz grzbietu.



12

Pozycja wyjściowa: Połóż się lewym bokiem na piłce, kolana wyprostowane, stopy na podłożu, prawa ręka oparta o podłoże, lewa uniesiona nad głowę.

Ruch: Weź wdech. Powoli wypuszczaj powietrze jednocześnie opuszczaj lewą rękę bokiem. Zatrzymaj na kilka sekund. Robiąc wydech, powróć do pozycji wyjściowej. Zrób to samo ćwiczenie na stronę lewą.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY NA KAŻDĄ STRONĘ

Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha, ramion, pośladkowych oraz ud.

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Umieść piłkę pomiędzy stopami.

Ruch: Ściśnij piłkę stopami, unosząc ją jednocześnie do góry. Przytrzymaj kilka sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie można utrudnić przenosząc uniesioną piłkę na boki, robiąc skręty tułowia.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY (przy skręcie tułowia 10 razy na każdą stronę)

Wzmacnianie mięśni dolnego odcinka kręgosłupa oraz mięśni pośladkowych i ud.



13



Pozycja wyjściowa: usiądź na piłce tak aby znajdowała się ona pomiędzy udami i łydkami. Ręce oparte o udo.

Ruch: prostując lewą nogę, przenieś ciężar ciała na stronę prawą zginając nogę w kolanie, opierając ręce o udo. Utrzymaj wyprostowany tułów przez kilka sekund, po czym wykonaj ćwiczenie w stronę przeciwną. Żeby utrudnić ćwiczenie unieś ręce ponad głowę.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY NA KAŻDĄ STRONĘ

Wzmacnianie mięśni ud oraz pośladkowych.



14