

Instrukcja wykonywania ćwiczeń z piłką. Siedzenia na piłce.

RELAKS



CEL: Oczyszczenie umysłu oraz relaks przed rozpoczęciem ćwiczeń.

KLUCZOWE PUNKTY: Pamiętaj o głębokim oddechu i pozostaniu w odpowiedniej pozycji aż poczujesz się zrelaksowany i gotowy by zacząć.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Usiądź pośrodku piłki z nogami wygodnie ułożonymi. Trzymaj ręce wygodnie razem, przy pępku.

RUCH: Siedź spokojnie z zamkniętymi oczami. Oddychaj powoli i głęboko. Podążaj umysłem za każdym oddechem i staraj się odpocząć.

FOTEL



CEL: Ćwiczenie mięśni oraz zwiększenie elastyczności miednicy.

KLUCZOWE PUNKTY: Skoncentruj się na utrzymywaniu rąk nieruchomo w czasie ćwiczeń. Ruch powinien pochodzić z mięśni, nie z ramion. Spróbuj poruszać się wolno i w równym tempie.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Siedź pośrodku piłki z wyciągniętymi ramionami oraz dłońmi skierowanymi w dół.

RUCH: Wolno poruszaj miednicą w przód i w tył, utrzymując ramiona i barki nieruchomo.

KACZKA



CEL: Ćwiczenie mięśni oraz zwiększenie elastyczności miednicy.

KLUCZOWE PUNKTY: Spróbuj wydobyć ruch z mięśni brzucha. Unikaj poruszania ramion w czasie utrzymywania pozycji.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Siedź na piłce ze stopami mocno ułożonymi na ziemi. Patrz w przód i unieś ramiona tak aby znalazły się na wysokości barków.

RUCH: Użyj mięśni aby powoli przetoczyć piłkę z boku na bok. Dla utrzymania równowagi trzymaj ręce wyciągnięte.

FALE



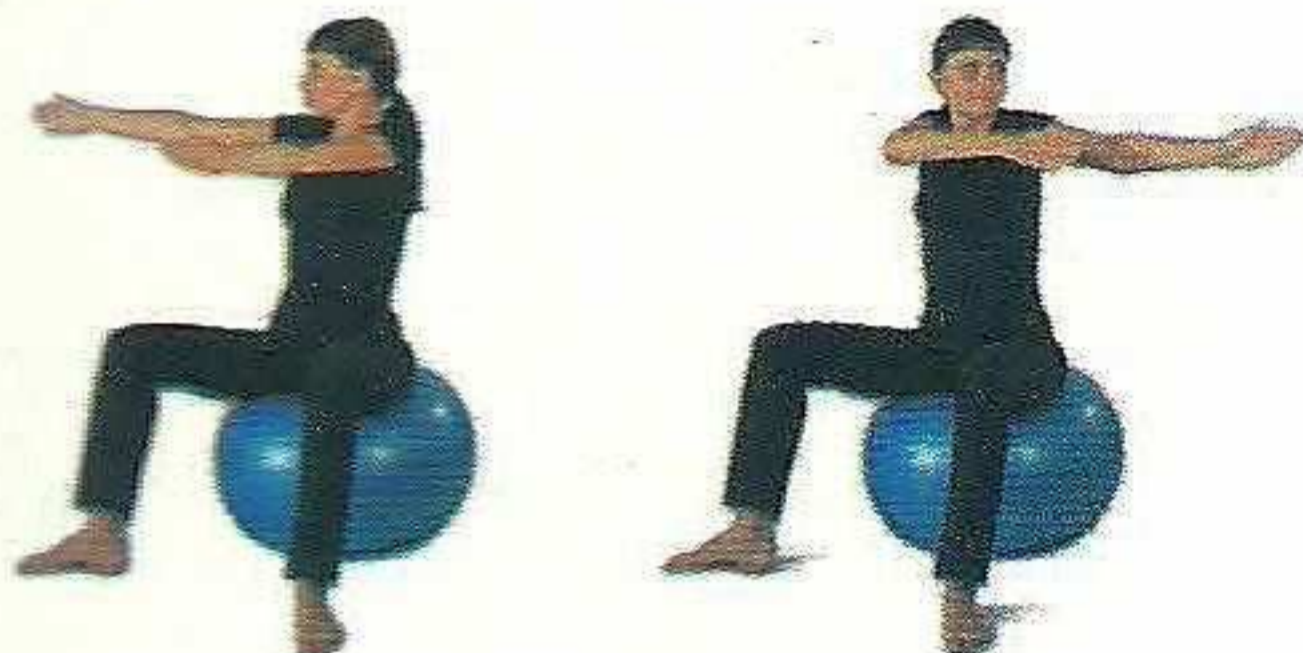
CEL: Ćwiczenie mięśni oraz zwiększenie elastyczności miednicy.

KLUCZOWE PUNKTY: Aby wykonać ruch spróbuj używać raczej mięśni brzucha niż mięśni ramion.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Siedź na piłce z ramionami przed tobą, z rękami splecionymi, ułożonymi w kształt kofa.

RUCH: Powoli wykonuj na piłce okrężne ruchy biodrami. Po kilku powtórzeniach, zmień kierunek ruchu i kontynuuj.

CHMURY



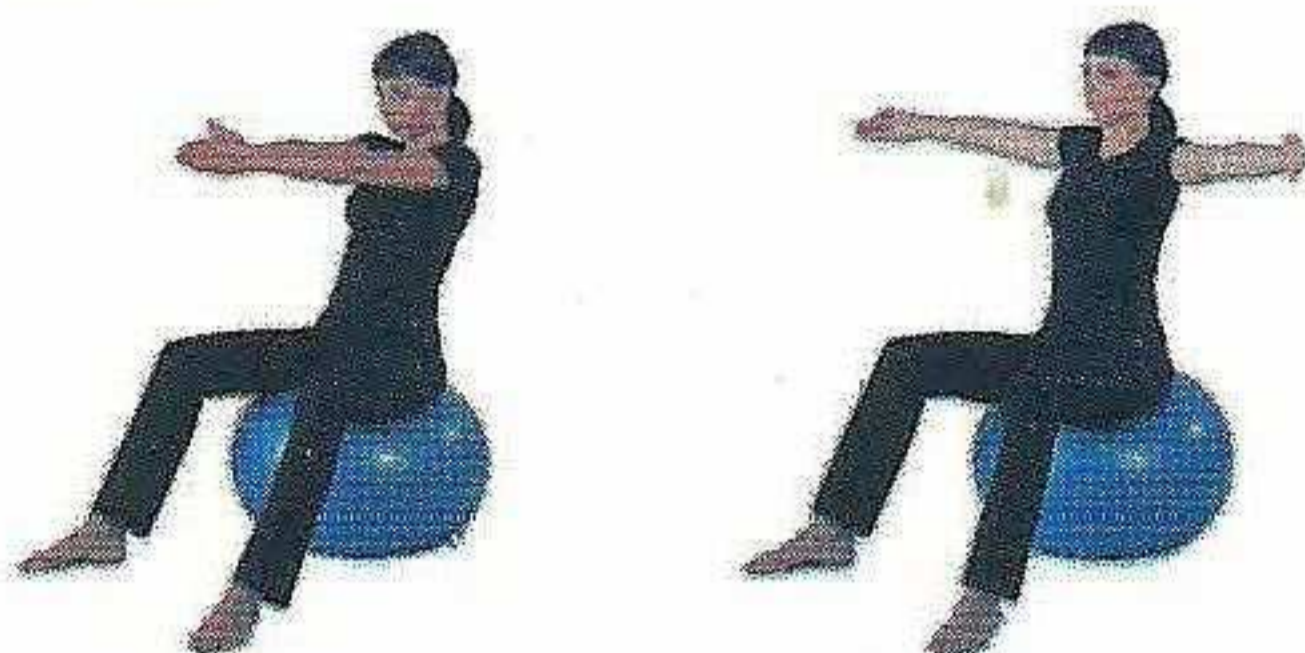
CEL: Zwiększenie elastyczności ramion oraz pleców.

KLUCZOWE PUNKTY: Poruszaj się wolno aby uzyskać jak najwięcej korzyści z wykonywanego ruchu. Pamiętaj o wydychaniu powietrza w czasie rozciągania. Pozwól aby głowa poruszała się zgodnie z ruchem ramion.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Siedź na piłce z rozłożonymi nogami oraz stopami ustawionymi w przeciwnych kierunkach. Wyprostuj jedną rękę w łokciu i wysuń. Obróć głowę tak aby wzrokiem podążać za wyciągniętą ręką. Drugą rękę ustaw tak aby podążała wzdłuż piersi, za drugą ręką.

RUCH: Wolno ułóż wyciągniętą rękę w kształt łuku, i poruszaj wzdłuż klatki piersiowej jakbyś chciał przesunąć chmury. Niech druga ręka porusza się tak samo, aby końcowa pozycja ramion była do siebie przeciwstawna. Powtarzaj czynność.

PŁYWANIE



CEL: Ćwiczenie klatki piersiowej oraz mięśni pleców.

KLUCZOWE PUNKTY: Zanim zaczniesz poruszać ramionami, upewnij się, że masz bezpieczną pozycję wyjściową na piłce.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Siedź pośrodku piłki ze zrelaksowaną szyją oraz tyłem głowy. Ramiona powinny być wyciągnięte pod właściwym kątem w stosunku do ciała. Stopy powinny być mocno ułożone w taki sposób aby piłka zachowała stabilność.

RUCH: Wykonuj ruchy klatką piersiową podobnie jak przy powolnym pływaniu. W czasie ruchu złączaj ręce. Obniżaj głowę do piersi, następnie powracaj do pozycji wyjściowej.

PIRAMIDY



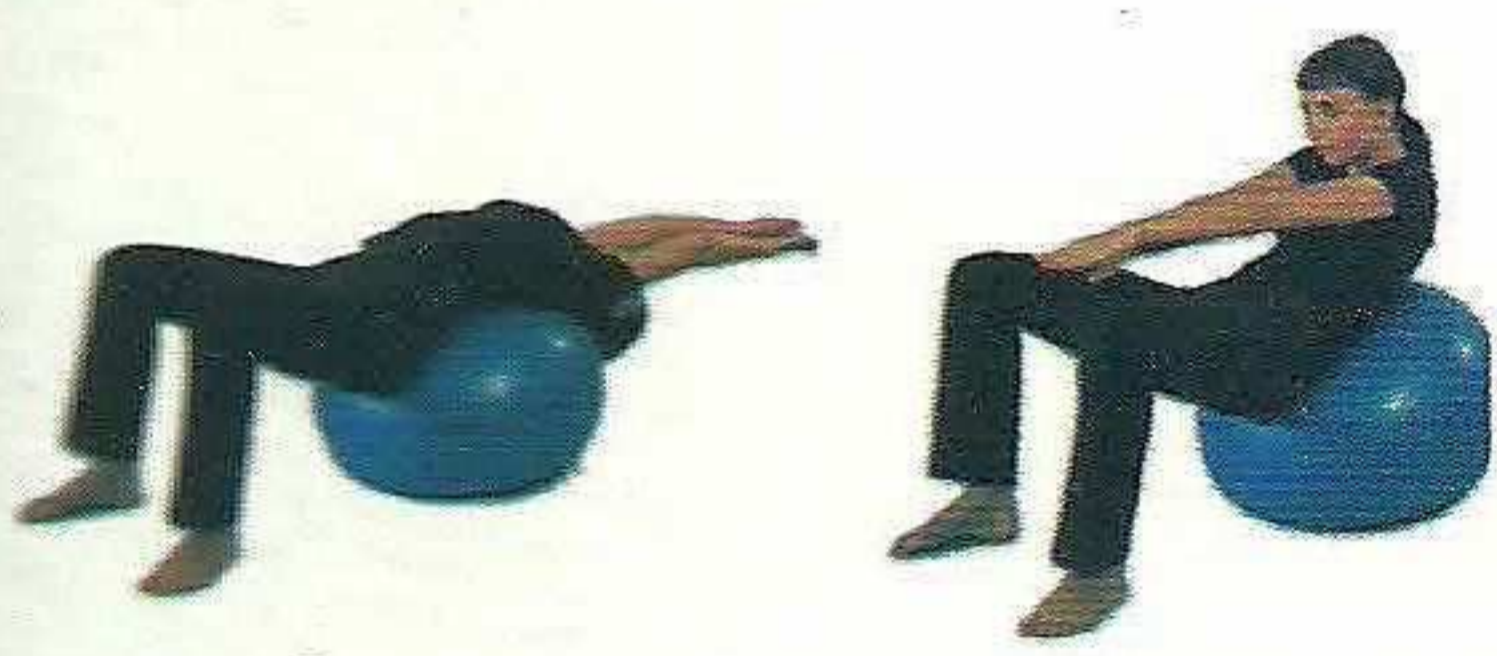
CEL: Rozciągnięcie mięśni pleców oraz ścięgien.

KLUCZOWE PUNKTY: Poruszaj się wolno przy każdym naciąganiu i unikaj „odbijania się”, aby lepiej się rozciągnąć. Wydychaj powietrze.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Siedź na piłce z rękami nałożonymi na siebie, ramionami prostymi i nogami rozstawionymi.

RUCH: Wolno obniżaj tułów i ramiona w dół do stopy, wydychając przy tym powietrze. Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch w drugą stronę. Potem powróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ten ruch pośrodku.

GWIAZDY



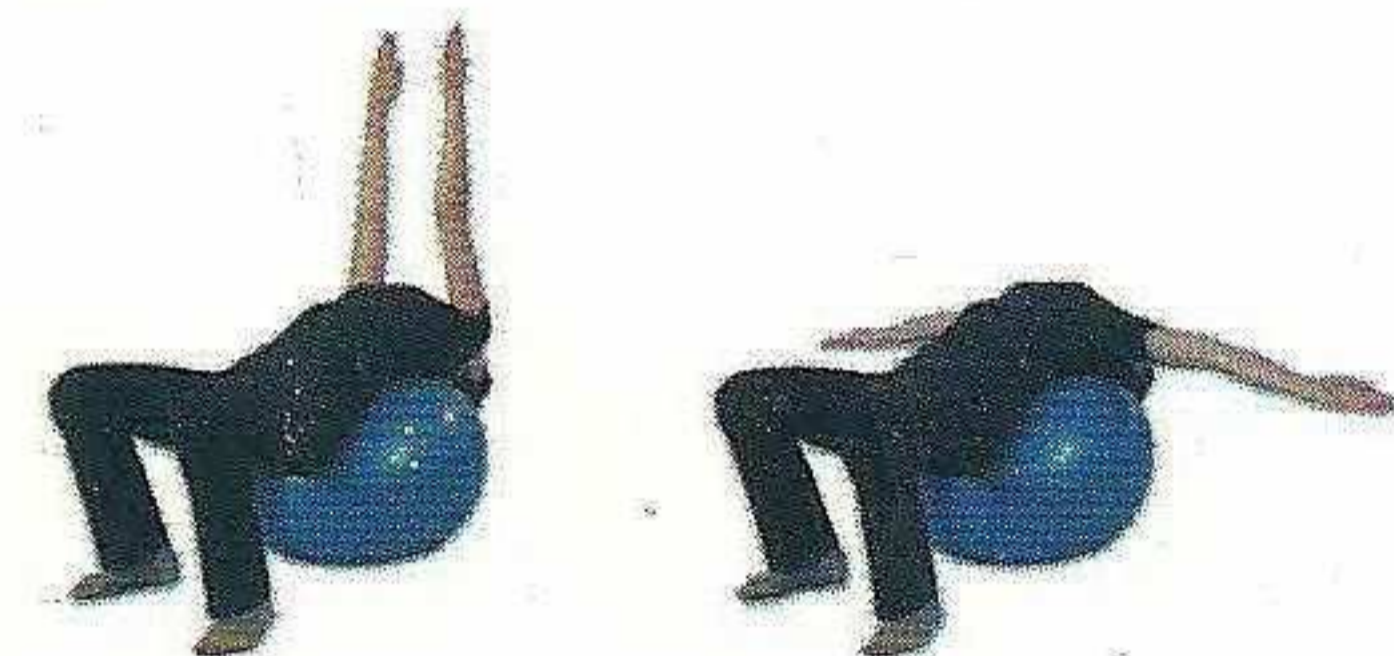
CEL: Ćwiczenie mięśni brzucha oraz bocznych mięśni pleców.

KLUCZOWE PUNKTY: Rozluźnij kark aby jak najbardziej go rozciągnąć podczas pochylania. Poruszaj się wolno aby zwiększyć pracę mięśni brzucha.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na piłce z wygodnie ugiętymi nogami. Niech twoja szyja się odpręży, a głowa pochyli. Wyciągnij ramiona i złącz dłonie.

RUCH: Wolno przesunij tułów w przód, używając mięśni brzucha, aż głowa i ręce podniosą się i skierują przed siebie. Ponownie wolno połóż się, ale tym razem na jednym boku. Rozciągaj bok poprzez wyciąganie rąk. Usiądź i znów się połóż, drugą stroną. Powtarzaj to ćwiczenie kilkakrotnie.

ŁAPANIE CHMUR



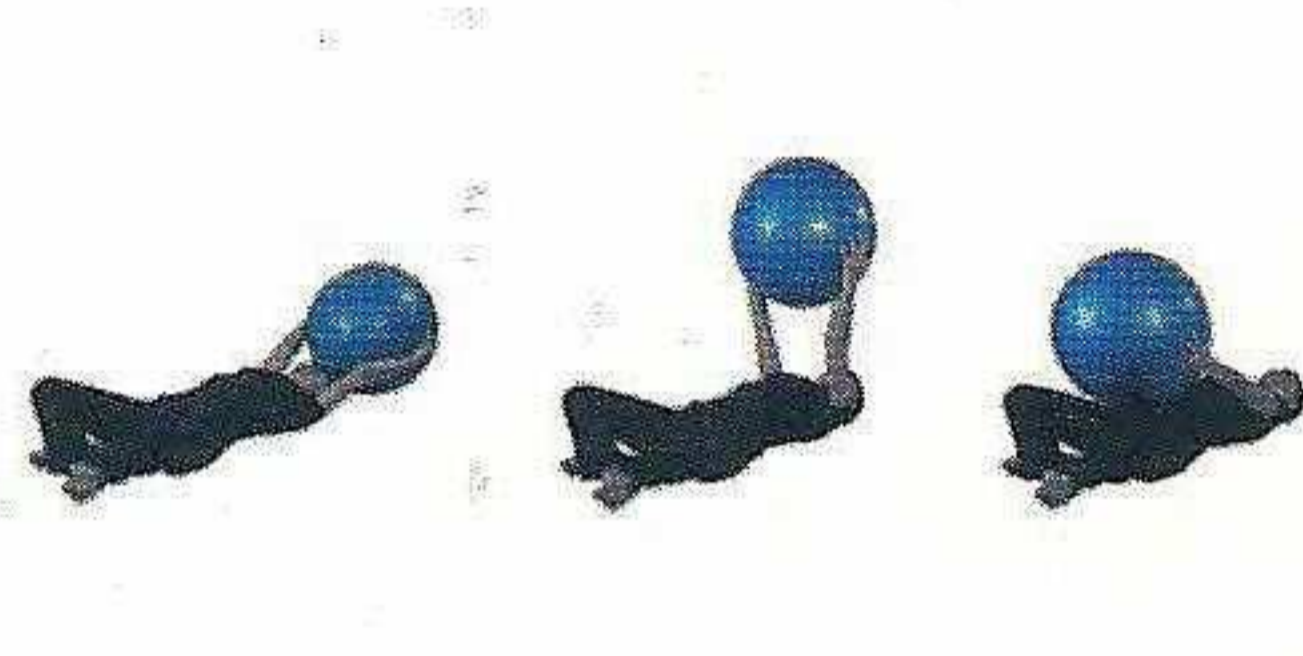
CEL: Ćwiczenie klatki piersiowej oraz mięśni pleców. Poprawianie równowagi.

KLUCZOWE PUNKTY: Zanim zaczniesz poruszać ramionami, upewnij się, że masz bezpieczną pozycję wyjściową na piłce.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się pośrodku piłki z odprężonym karkiem oraz głową w dół. Ramiona powinny być rozłożone pod odpowiednim kątem w stosunku do ułożenia ciała. Stopy powinny być mocno ułożone, tak aby piłka była stabilna.

RUCH: Wykonuj ruchy klatką piersiową podobnie jak przy powolnym pływaniu. W czasie ruchu złączaj ręce. Obniżaj głowę do piersi, następnie powracaj do pozycji wyjściowej.

ORBITY



CEL: Rozciągnięcie mięśni miednicy. Ćwiczenie mięśni ramion oraz pleców.

KLUCZOWE PUNKTY: Aby chronić plecy, połóż się na miękkim podłożu, takim jak mata. Upewnij się, że masz dużo miejsca. Poruszaj piłką wolno, aby zwiększyć rozciąganie.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na podłodze z ugiętymi nogami, tak aby kolana były jak najbliższe podłogi. Złącz stopy wygodnie. Trzymaj piłkę oburącz, w taki sposób, aby piłka znajdowała się tuż nad nogami.

RUCH: Wolno przesuwaj piłkę nad głową, aż dotknie ziemi. Trzymaj ręce wyprostowane przez cały czas. Powoli powracaj do pozycji wyjściowej.

TOCZĄCE SIĘ KAMIEŃ



CEL: Ćwiczenie mięśni brzucha oraz nóg.

KLUCZOWE PUNKTY: Poruszaj piłką wolno i równomiernie w taki sposób, aby cały czas utrzymywać ją pod kontrolą. Nie wstrzymuj oddechu w czasie ćwiczenia.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na podłodze, tułowiem zwróconym do góry, z nogami ugiętymi i z piłką pod stopami. Ręce rozłóż na boki.

RUCH: Wolno przetocz stopami piłkę w przód, aż nogi się wyprostują. Zatrzymaj się i wolno przetocz piłkę z powrotem, aż powrócisz do pozycji wyjściowej.

NIEDŹWIEDŹ



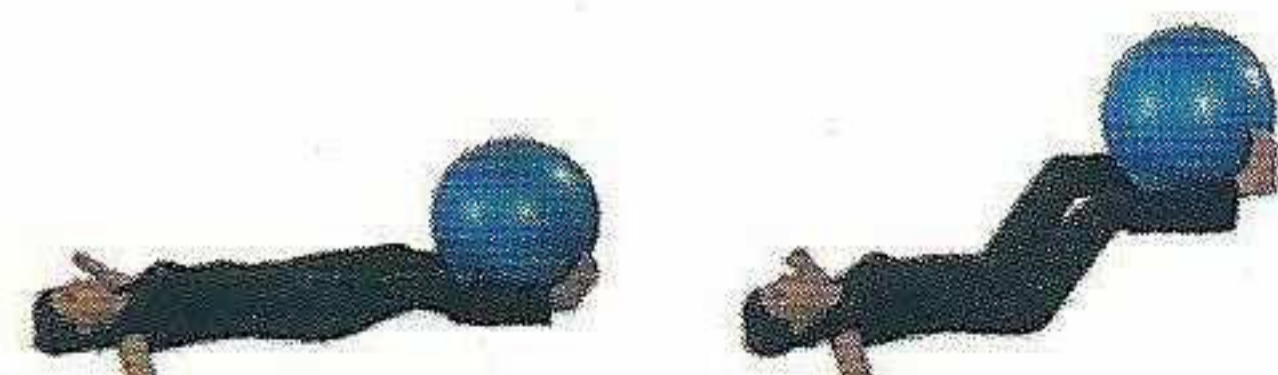
CEL: Rozciąganie mięśni pleców. Ćwiczenie mięśni nóg.

KLUCZOWE PUNKTY: Utrzymuj kark rozluźniony w czasie leżenia na piłce.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na piłce, a ciężar ciała utrzymuj w dole, tak aby nogi były przykurczone. Pozwól aby głowa zwisała z tyłu piłki.

RUCH: Odpychaj się nogami, tak aby głowa się prostowała. Oddychaj i poczuć jak mięśnie pleców rozluźniają się. Powoli wracaj do pozycji wyjściowej.

WZĘJŚCIE PLANET



CEL: Ćwiczenie mięśni brzucha oraz nóg.

KLUCZOWE PUNKTY: Aby chronić plecy, połóż się na miękkim podłożu. Nie napinaj karku w czasie podnoszenia piłki.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na plecach z rękami rozłożonymi dla podpory. Trzymaj piłkę pomiędzy tydkami a stopami, aby bezpiecznie ją podnosić.

RUCH: Podnoś piłkę do góry, koniecznie zginaj lekko nogi w kolanach aby utrzymać piłkę. Podnoś piłkę do momentu rozciągnięcia się, następnie wolno opuszczaj piłkę do pozycji startowej.

KOBRA



CEL: Zwiększenie elastyczności pleców. Ćwiczenie mięśni ramion.

KLUCZOWE PUNKTY: Pamiętaj o patrzeniu w górę w czasie rozciągania, co pozwoli na zwiększenie efektu.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Niech głowa zwisa w dół na piłce. Ręce niech będą na podłodze przed tobą, lekko ugięte.

RUCH: Lekko unosz tułów, prostując ramiona tak jak to robisz przy wykonywaniu pompek. Patrz w górę, aby zwiększyć rozciągnięcie i oddychaj. Utrzymuj tą pozycję przez kilka sekund i powoli wracaj do pozycji wyjściowej.

ROZGWIAZDA



CEL: Rozciąganie i rozluźnienie całego ciała.

KLUCZOWE PUNKTY: Wdychaj i wydychaj powietrze i pozwól, aby twoje ciało całkowicie się odprężyło.

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na piłce z rękami i nogami wyciągniętymi na kształt gwiazdy.

RUCH: Oddychaj głęboko i pozostaj nieruchomo. Podążając za każdym oddechem poczujesz jak twoje mięśnie się relaksują.