

ŁAP - 147 ĆWICZENIA Z PIŁKĄ GIMNASTYCZNĄ

ŁAP

➔ #147

ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ
GIMNASTYCZNĄ

AGNIESZKA
PESZEK

SPIIS TREŚCI

przyciąganie nóg do klatki z piłką między nogami	48
schodki z piłką w rękach	49
spięcia brzucha z nogami na piłce	50
spięcia brzucha po skosie z nogami na piłce	51
spięcia brzucha z piłką między nogami, z kątem prostym w kolanach	52
spięcia brzucha z piłką między stopami, nogi wyprostowane w kolanach	53
spięcia brzucha ze stopami na piłce i kolanami na zewnątrz	54
wahadło z nogami na piłce	55
russian twist z nogami na piłce	56
kółka z piłką między stopami	57
wznosy bioder z piłką uniesioną nad głową	58
wznosy wyprostowanej nogi z piłką uniesioną nad głową	59
wznosy bioder z ciałem w jednej linii	60
wznosy ugiętej nogi w oparciu o piłkę	61
wznosy wyprostowanej nogi w oparciu o piłkę	62
wznosy bioder z ugiętymi nogami	63
przyciąganie piłki do pośladków	64
ściskanie piłki kolanami	65
unoszenie bioder ze stopami na piłce i kolanami do zewnątrz	66
ściskanie piłki w leżeniu na plecach, z kolanami zgiętymi pod kątem prostym	67
unoszenie bioder z piętami wbitymi w piłkę	68
unoszenie bioder z piętami wbitymi w piłkę i uniesionymi rękoma	69

str. 72 ćwiczenia w leżeniu na piłce na plecach

spięcia brzucha	72
spięcia brzucha z jedną ręką uniesioną	73
skręty wraz ze spięciem brzucha	74
skręty wraz z uniesieniem przeciwnej nogi	75
pełne brzuchy	76
russian twist	77
hip thrust	78
hip thrust jednoonóż	79
unoszenie nogi w oparciu o piłkę	80

str. 84 ćwiczenia w leżeniu na brzuchu na ziemi

unoszenie piłki rękoma	84
unoszenie piłki rękoma z unoszeniem nóg	85
unoszenie piłki nogami	86
ściskani piłki nogami z ugiętymi kolanami	87
unoszenie piłki nogami z ugiętymi kolanami	88
ściskanie piłki wyprostowanymi nogami	89

str. 92 ćwiczenia w leżeniu na piłce na brzuchu

ściągnięcie łopatek	92
ściągnięcie łopatek plus opad	93
unoszenie nóg	94
unoszenie jednej nogi	95
unoszenie ręki i nogi po skosie	96
unoszenie nóg i rąk	97

str. 100 ćwiczenia z rękoma na piłce

deska na przedramionach	100
deska na wyprostowanych rękach	101
przyciąganie nogi bokiem na przedramionach	102
pompki	103
przyciągani nogi dołem po skosie	104
unoszenie nogi w desce na przedramionach	105
unoszenie nogi w desce na wyprostowanych rękach	106

SPIIS TREŚCI

pompki z piłką pod biodrami	107
wąskie pompki z piłką pod biodrami	108
bieg w podporze	109
turlanie piłki w desce	110

str. 114 ćwiczenia z nogami na piłce

deska z rękoma na podłodze	114
deska z rękoma na podłodze z unoszeniem nogi	115
wznosy bioder z wyprostowanymi nogami	116
przyciąganie piłki do klatki piersiowej	117
przyciąganie piłki do boku klatki piersiowej	118
dotykanie ręką do przeciwnego łokcia w desce	120
deska z rękoma na podłodze i jedną nogą na piłce	121

str. 124 ćwiczenia w klęku

deska na przedramionach	124
turlanie piłki w desce na przedramionach	125
turlanie piłki na boki	126
przesuwanie piłki do tyłu w klęku podpartym	127
dociskanie piłki z nogą do boku	128
turlanie piłki po skosie do tyłu w klęku podpartym	129
niedźwiadek	130
niedźwiadek z jedną nogą prostą na piłce, a drugą kilka centymetrów nad podłogą	131
niedźwiadek z przejściem do deski	132
pompka na kolanach	133

str. 136 ćwiczenia w leżeniu bokiem

unoszenie piłki nogami	136
unoszenie piłki rękoma	137

6

unoszenie nogi w podporze bokiem na piłce ze zgiętą nogą w kolanie	138
deska bokiem na piłce	139
podpór bokiem na piłce ze zgiętą nogą w kolanie	140

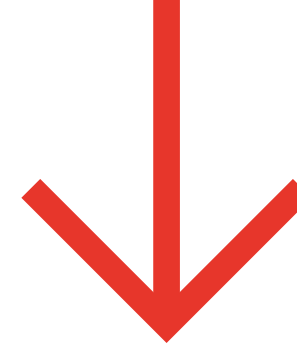
str. 144 ćwiczenia w staniu

zgniatanie piłki nad głową	144
zgniatanie piłki ze zgięciem w łokciach	145
zgniatanie piłki z przodu	146
uginanie rąk z piłką z przodu	147
zgniatanie piłki za plecami	148
przysiad z piłką z przodu	149
przysiad z jedną nogą na piłce	150
przysiad na piłce	151
przysiad z piłką między nogami	152
przysiad z piłką nad głową	153
przysiad z dołu	154
przysiad z piłką nad głową plus deska	155
przysiad plus wyskok do góry	156
przysiad z obrotem z piłką przed sobą	157
przeskoki w przysiadzie szeroko wąsko	158
przysiad podrzut piłki	159
przysiad z wejściem na palce, z piłką nad głową	160
wykrok z piłką z przodu	161
wykrok z obrotem z piłką	162
przeskoki w wypadzie z piłką przed sobą	163
przeskoki w wykroku z piłką przed sobą	164
wykrok z nogą na piłce	165
przysiad z nogą na piłce	166
wykroki i zakroki z piłką nad głową	167
wypychanie piłki do boku	168
wypychanie piłki do przodu	169
wypychanie nogi do tyłu	170
unoszenie nogi w oparciu o piłkę	171
przenoszenie nogi w tył po skosie	172
thrustlery	174
lift z piłką z przodu	175
wiosłowanie w opadzie	176

str. 180 ćwiczenia przy ścianie

dociskanie piłki w klęku podpartym	180
------------------------------------	-----

7



poznajmy się bliżej

Podwórko. Rower. Gra w palanta. Chodzenie po drzewach. Łyżwy na jeziorze. Tak, w kilku żołnierskich słowach wyglądało moje dzieciństwo. Ciągłe w ruchu. Zawsze w biegu. W ciągu kilkudziesięciu kolejnych lat bardzo wiele się zmieniło, ale jedna rzecz pozostała na zawsze. Ruch. Bez niego moje życie straciłoby sens. Bez niego nie byłabym sobą. Jest dla mnie narkotykiem, bez którego nie potrafię żyć. I szczerze powiem, nie chcę.

Jako trener personalny staram się zarażać innych moją miłością do aktywności fizycznych. Uwielbiam uczyć, jak ćwiczyć aby nie robić sobie krzywdy, a ciało było coraz sprawniejsze. Chciałabym również Tobie pokazać jak ćwiczyć prawidłowo i jak wiele ćwiczeń można zrobić z piłką gimnastyczną.

Będąc osobą młodą, nie wyobrażamy sobie, że kiedyś ciężko będzie nam wejść po schodach na 2 piętro czy wstać z łóżka. Jednak już teraz powinnaś o tym myśleć i mając 20, 30 czy 40 lat, powinnaś zacząć inwestować w siebie. Dlatego jeżeli nie jesteś jeszcze osobą aktywną, zmień to.

Zacznij ćwiczyć regularnie. Na początku 1-2 razy w tygodniu. Obserwuj swoje ciało i zwiększaj ilość treningów. Jednak nie ograniczaj się tylko do treningów. Chodź na spacer. Jeżeli masz możliwość zrezygnuj z samochodu. W pracy zamiast wysłać maile do koleżanki z zaściany, pójdz do niej.

Pamiętaj, twoje ciało zostało zaprogramowane do ruchu. Korzystaj z tego, a w gracie otrzymasz sporą dawkę endorfin i sprawności.

Miłej lektury
pozdrowiam
Agnieszka



kontroluj ustawienie kręgosłupa

Nasz kręgosłup ma naturalne krzywizny. Tak nas stworzyła Matka Natura, dlatego nie powinniśmy z tym walczyć. Naukę prawidłowego ustawienia najlepiej zacząć od nauki prawidłowego stania.

Oto szybki kurs tej podstawowej pozycji:

1. **stań na szerokość bioder.** Przyklej duże palce, piętę i zewnętrzną część stopy do podłogi.
2. **napnij pośladki.** Aby mocniej je poczuć oraz lepiej ustawić kolana, pomyśl że między stopami masz kartkę papieru, którą chcesz rozerwać stopami. Dzięki temu twoje kolana delikatnie zrotują się na zewnątrz, a pośladki się napną.
3. **usztwnij tułów.** Zblźź żebra w stronę bioder. Napnij brzuch, tak na 20-30% mocy.



16



4. **ustaw prawidłowo barki.** Rozstaw ręce do boku i zrotuj dłonie na zewnątrz, tak aby wewnętrzną stroną były skierowane do góry. Nie zmieniając ustawienia barków i łopatek, ustaw ręce wzdłuż ciała, kciukami do przodu.



5. **wszystko w jednej linii.** Na koniec skontroluj się z boku. Uszy, barki, klatka piersiowa, środek miednicy, kolano i kostka mają być w jednej linii.



17

dociskanie piłki do kolan

Położ się na podłodze. Piłkę oprzyj o uda, a dłonie połóż na piłce. Mocno napnij brzuch i delikatnie oderwij łopatki od podłogi. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia dociskaj rękoma piłkę. Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli w dolnej fazie. Wydech zaczynasz robiąc spięcie i kontynuujesz, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie dociskaj brody do klatki piersiowej.
- jeżeli nie czujesz przy tym ćwiczeniu mięśni brzucha, zatrzymaj się na kilka sekund w fazie spięcia, czyli gdy masz łopatki oderwane od podłogi.
- nie dociskaj lędźwi do podłogi.



30

spięcia brzucha z wyprostowanymi nogami

Położ się na podłodze. Piłkę umieść między stopami, delikatnie ściskając ją nogami. Ręce możesz ułożyć z tyłu głowy lub wzdłuż tułowia. Jeżeli trzymasz ręce na głowie, nie ciągnij jej rękoma. Ruch masz wykonywać poprzez spięcie brzucha. Wykonaj spięcie brzucha, jednocześnie delikatnie odrywając łopatki od podłogi. Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli w dolnej fazie. Wydech zaczynasz robiąc spięcie i kontynuujesz, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie dociskaj brody do klatki piersiowej.
- jeżeli nie czujesz przy tym ćwiczeniu mięśni brzucha, zatrzymaj się na kilka sekund w fazie spięcia, gdy masz łopatki oderwane od podłogi.
- nie wbijaj lędźwi w podłogę.

31