

Duże piłki AB Zestaw ćwiczeń

1 ROZGRZEWKA

Usiądź na piłce, postaw stopy na podłodze z udami ustawionymi równoległe do podłogi. Wykonuj lekkie podskoki tj. półprzysiad przez 60 sekund.



2 RAMIONA

Uklęknij na podłodze. Piłkę ustaw za plecami. Unieś piłkę w górę lub odchyl od pleców na 10 sekund.



Położ się przodem na piłce z podpartymi biodrami, a dłonie oprzyj na podłodze. Pochyl do przodu klatkę piersiową aż do momentu, gdy łokcie znajdą się płasko na podłodze. Wykonuj ugięcia ramion / łokci.



Położ się przodem na piłce podpierając na niej nogi. Napnij mięśnie brzucha i pośladków. Wykonuj pompki. Im piłka jest bliżej stóp tym ćwiczenie jest trudniejsze.



3 MIĘŚNIE BRZUCHA / SKOŚNE

Położ się plecami na piłce. Splęć dłonie za głowę. Podnoś górną część ciała, napinając mięśnie brzucha i zrób wydech.



Położ się bokiem na piłce tak, aby talia i biodra były na niej oparte. Podnoś się, napinając mięśnie brzucha.



Położ się na piłce podłożonej pod plecami. Skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej. Podnoś tułów napinając mięśnie brzucha.



4 TUŁÓW

Położ się na podłodze z nogami na piłce. Unieś biodra ponad podłogę do momentu, gdy plecy będą wyprostowane. Napnij pośladki i trzymaj w górze kilka sekund. Utrzymuj równowagę za pomocą rąk.



Uklęknij z klatką piersiową na piłce, spleć palce za głowę. Unosź tułów podnosząc głowę i ramiona.



5 NOGI / ŁYDKI / UDA

Położ się na piłce. Unieś prawą rękę i lewą nogę. Unosź na zmianę lewą rękę i prawą nogę jednocześnie utrzymując równowagę na piłce.



Położ się na podłodze. Pięty połóż na piłce. Podciągnij nogi lekko do siebie tak, aby stopy leżały płasko na piłce.



Położ się na boku, górną część ciała wspierając na piłce. Złap równowagę. Podnieś nogę tak wysoko, by była ustawiona równoległe do podłoża. Stopa zadarta.



Usiądź na piłce ze stopami płasko na podłodze. Podnoś pięty tak wysoko jak możesz pozostawiając palce na podłodze.



Położ się na podłodze z jedną nogą na piłce, a drugą zgiętą pod kątem 90° na podłodze. Unieś się na zgiętej nodze kilka centymetrów ponad podłogę. Trzymaj biodra nieruchomo.

