

Spis treści

I Wstęp

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

II Piłka do fitnessu - to coś więcej niż sprzęt do ćwiczeń

1. Różne sposoby treningu - na nudę nie ma miejsca
2. Zajęcia, na których się nie nudzimy - wspieranie kreatywności i zdolności poznawczych
3. Dynamika zamiast statyki - coś więcej niż tylko ruch

III Wpływ ćwiczeń na zdrowie

1. Wzmocnienie układu kostnego
2. Aktywne, dynamiczne siedzenie - poprawa postawy ciała utrzymywanej w ciągu dnia
3. Poprawa koordynacji
4. Relaks

IV Ćwiczenia z piłką - ogólne wskazówki

1. Piłka piłce nierówna - która jest najlepsza?
- 1.1 Rozmiar piłki
- 1.2 Jaki model jest najlepszy? Do czego piłka nam posłuży?
2. "Piłkowe abecadło" - wszystko, co musisz wiedzieć o piłce do fitnessu
3. Warunki do ćwiczeń

V Siedzenie na piłce - dodatkowe fakty

1. Siedzenie jak sposób zachowania - lub rozwoju homo sapiens
2. Prawidłowe siedzenie
3. Wstawanie i siadanie
4. Siedzenie – lub rozwój homo sapiens
5. Ćwiczenia na siedząco i w czasie przerw
6. Ergonomia siedzenia

VI Ćwiczenia z piłką - informacje dodatkowe

1. Przyzwyczajanie się do piłki

2. Opracowanie programu ćwiczeń z piłką
 - 2.1 Zasady rozciągania i wzmacniania
 - 2.2 Zasady treningu
3. Ćwiczenia uzupełniające z piłką
4. Trening w pojedynkę, w parach i w grupie

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

VII Ćwiczenia z piłką

1. Uwagi wstępne
2. Ćwiczenia na przyzwyczajenie się do piłki
3. Ćwiczenia sprawności ruchowej, ćwiczenia rozciągające i wzmacniające

3.1 Okolice nóg

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenie w parach

Ćwiczenie w grupie

3.2 Okolice lędźwi, miednicy i bioder

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenie sprawności ruchowej

Ćwiczenia w parach

3.3 Mięśnie brzucha

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenie w parach

Ćwiczenie w grupie

3.4 Grzbiet

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenie sprawności ruchowej

Ćwiczenia w parach

Ćwiczenie w grupie

3.5 Okolice klatki piersiowej, barków i ramion 134 Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenie sprawności ruchowej

Ćwiczenia w parach
Ćwiczenie w grupie

4. Ćwiczenia koordynacji

VIII Ćwiczenia relaksujące

IX Programy ćwiczeń

1. Prosty program dla całego ciała
2. Trudniejszy program dla całego ciała

Bibliografia

.....
Opis

Dzięki swoim wyjątkowym właściwościom piłka do fitnessu, jak żaden inny sprzęt sportowy, sprzyja temu, by ruszać się jak najczęściej. Wszyscy – i ci młodzi, i ci trochę starsi – mogą wykonywać różnorodne ćwiczenia właściwie wszędzie – w domu, w czasie wolnym, w pojedynkę i w grupie. Poradnik, który oddajemy w ręce Czytelników, zawiera teorię przedstawioną w przystępny sposób, a także wiele ćwiczeń z piłką z dokładnym opisem różnych wariantów ich wykonywania. Dzięki konkretnym programom ćwiczeń każdy może opracować swój indywidualny schemat treningu. Trzymaj formę dzięki piłce do fitnessu!