


Systems of Progressive Exercise

PYTAJ ZAWSZE
O ORYGINAŁ

Piłki lekarskie

Profesjonalna instrukcja
codziennych ćwiczeń



www.thera-band.pl

Spis treści

Wprowadzenie	2
Piłki lekarskie.....	3
Produkt i jego właściwości.....	3
Zastosowanie.....	4
Wskazówki treningowe	5
Ćwiczenia.....	7
Ćwiczenia z dziećmi	22

Wstęp

Małe piłki lekarskie są przyborem łatwiejszym i bezpieczniejszym do zastosowania, niż tradycyjne hantle lub manżety z obciążeniem. Elastyczny materiał, z którego są wykonane pozwala na zastosowanie funkcjonalnego chwytu oraz ułatwia wykorzystanie piłek w ćwiczeniach koordynacyjnych, w sporcie wyczynowym oraz w metodach zabawowych.

Często używane są one w ćwiczeniach przeprowadzanych zarówno z osobami starszymi jak i dziećmi. W terapii i sporcie używane są w celu zwiększenia zakresu ruchu a także wyrobienia lub poprawy odpowiednich wzorców ruchowych.

Małe piłki lekarskie

Produkt i jego właściwości

Małe piłki lekarskie o średnicy 11,3 cm w zależności od wagi oznaczone są sześcioma różnymi kolorami.

Kolor	Waga
Beżowa	0,5 kg
Żółta	1,0 kg
Czerwona	1,5 kg
Zielona	2,0 kg
Niebieska	2,5 kg
Czarna	3,0 kg

Elastyczna powłoka piłki lekarskiej umożliwia optymalny chwyt, a także zapewnia bezpieczne przeprowadzenie treningu. Powierzchnia piłki daje się łatwo czyścić. Wytrzymałość piłek

lekarskich zależy głównie od rodzaju ich zastosowania:

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń kontrolujemy stan techniczny przyboru.
- Nie narażamy piłek na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Przyczynia się to do szybszego zniszczenia ich powierzchni. Piłki powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej.
- Zabrudzenia na powierzchni możemy wyczyścić wilgotną szmatką. Nie używamy piłek w wodzie, gdyż poprzez wentyl woda może dostać się do ich wnętrza.
- Prosimy nie otwierać wentylka lub usuwać zawartości piłki lekarskiej.
- W wyniku niewłaściwego użycia piłek lekarskich może dojść do urazów. Stosujemy więc tylko ćwiczenia bezpieczne.
- Ćwiczenia powinny być wykonywane po uprzedniej konsultacji z lekarzem prowadzącym lub pod nadzorem fizjoterapeuty. Podczas ćwiczeń nie może dochodzić do wywołania reakcji bólowych.

Zastosowanie

Piłki lekarskie mogą być używane w następujący sposób:

- w ćwiczeniach indywidualnych lub z partnerem.
- Jedno- lub oburącz (jedna lub dwie piłki)
- w kombinacji z dużą piłką gimnastyczną, trenerem równowagi, platformą równoważną, lub innymi przyborami
- w kombinacji na mini trampolinie

Piłki lekarskie używane są coraz to częściej w ćwiczeniach mających na celu: przyrost siły mięśniowej, poprawę koordynacji i reakcji równoważnych, a także do mobilizacji poszczególnych stawów. Stosowane są w ćwiczeniach z dziećmi oraz specjalnych rodzajach treningu sportowego.



Wskazówki treningowe

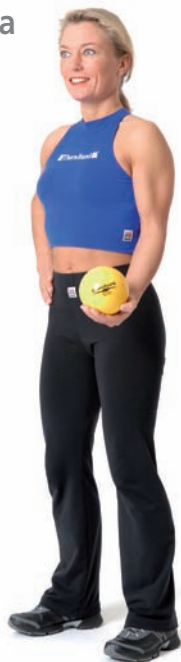
Piłki lekarskie ułatwiają nam przeprowadzenie ćwiczeń prewencyjnych mających na celu przyrost siły mięśniowej oraz wytrzymałości. Obciążenie treningowe powinno być dopasowane do indywidualnych możliwości i potrzeb ćwiczącego. W celu osiągnięcia odpowiednich wyników zaczynamy od 6-8 ćwiczeń. Każde ćwiczenie powtarzamy 15-20 razy w 1-3 seriach. Podczas całego treningu nie może dochodzić do przeciążenia poszczególnych mięśni i stawów lub też całego organizmu. Osiągając wyższy stopień wytrenowania przechodzimy do ćwiczeń z piłkami lekarskimi o większym ciężarze lub też zwiększamy ilość powtórzeń. W dalszych etapach zwiększamy ilość serii lub częstotliwość treningu. Główne założenia:

- Przechodzimy od łatwiejszych do trudniejszych ćwiczeń, od użycia lżejszych do cięższych piłek, od zadań prostych do kompleksowych.
- Zwracamy uwagę na postawę oraz na prawidłowe wykonanie całego ćwiczenia. Kontrolujemy ruch od pozycji początkowej do końcowej.

- Podczas ćwiczeń nie może dochodzić do wywołania reakcji bólowych. Gdy po zastosowanej przerwie ponownie pojawi się ból, radzimy skorzystać z porady lekarza.
- Dzieci powinny ćwiczyć tylko pod nadzorem dorosłych. Piłki lekarskie nie są zabawką !
- Dokładnie przygotowujemy miejsce ćwiczeń oraz ich rodzaj.
- Trenujemy zarówno prawą jak i lewą stronę, mimo że podane w broszurze przykłady pokazują ćwiczenia tylko dla jednej strony.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – ramiona

Zgięcie ramienia



Stojąc, kolana lekko ugięte. Piłkę lekarską trzymamy na wysokości bioder. Ramię ugięte. Łokieć blisko tułowia. Dłoń skierowana w górę.



Ruch: zgięcie i wyprost ramienia w stawie łokciowym. Ćwiczenie możemy wykonywać także oburącz z dwoma piłkami lekarskimi.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – ramiona

Uniesienie ramienia



(a)



(b)

(a) Stojąc, kolana lekko ugięte. Piłkę lekarską trzymamy oburącz. Dłonie skierowane w górę. Łokcie blisko tułowia. Uniesienie ramion do wysokości stawu barkowego z jednoczesnym wyprostem w łokciach. Opust ramion ze zgięciem w stawach łokciowych.

(b) Ćwiczenie może być wykonane także jednostronnie.

Uniesienie w bok



Stojąc, kolana lekko ugięte. Piłkę lekarską trzymamy po jednej ze stron. Ramię ugięte. Łokieć blisko tułowia. Dłoń skierowana w górę.



Uniesienie ramienia do wysokości barku z jednoczesnym wyprostem w stawie łokciowym.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – ramiona

Wyprost ramienia



Stojąc, kolana lekko ugięte. Piłkę lekarską trzymamy na wysokości głowy. Ramię ugięte. Dłoń skierowana w górę.



Wyprost ramienia z uniesieniem piłki w górę. Wolno wracamy do pozycji wyjściowej. Zmiana strony.

Uniesienie ramienia



Stojąc, kolana lekko ugięte. Piłkę lekarską trzymamy przed sobą na wysokości brzucha. Ramię ugięte. Dłoń skierowana w górę.



Wyprost z jednoczesnym odwiedzeniem ramienia. Uniesienie piłki w górę. Wolno wracamy do pozycji wyjściowej. Zmiana strony.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – ramiona

„Pompki”



Oburącz podpieramy się na piłkach lekarskich i wykonujemy tzw. „pompki”.

Ćwiczenie możemy także wykonać z ugiętymi nogami.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie ramion i grzbietu

Uniesienie w górę



- a) Kłęk jednonóż. Chwytny piłę lekarską leżącą na podłożu i przenosimy po tej samej stronie ponad głowę w tył.



- b) Kłęk jednonóż. Chwytny piłę lekarską leżącą przed kończyną podporową i przenosimy po przekątnej ponad głowę w tył.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie grzbietu

Wyprost ramion



Stojąc w rozkroku, kolana ugięte, stopy ustawione równolegle. Lekki opad w przód. Piłkę lekarską trzymamy oburącz na wysokości kolan.



Uginając ramiona przyciągamy piłkę do tułowia, jednocześnie przyciągamy łopatki do kręgosłupa. Zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej.

Wyprost tułowia



Stojąc w małym rozkroku, kolana ugięte, stopy ustawione równolegle. Lekki opad tułowia w przód. Piłkę lekarską trzymamy oburącz z tyłu.



Przechodzimy do wyprostowania i wracamy do pozycji wyjściowej.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie grzbietu i brzucha

Skłon tułowia
w bok



Stojąc unosimy piłkę lekarską nad głowę, ramiona wyprostowane.



Wolny skłon tułowia w bok. Zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej.

Przeniesienie piłki nad podłożem



W leżeniu przodem. Piłkę lekarską trzymamy przed głową, ramiona wyprostowane.



Unosząc lekko tułów i ramiona nad podłoże przenosimy piłkę w jedną lub w drugą stronę.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie grzbietu i brzucha

Unoszenie piłki



W leżeniu przodem. Piłkę lekarską trzymamy przed głową w jednej dłoni, ramiona wyprostowane. Druga piłka lekarska leży na podłożu.



Unosimy piłkę nad podłoże i przekazujemy do drugiej dłoni. Powrót do pozycji wyjściowej.

Mięśnie brzucha



Pozycja w leżeniu tyłem. Kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych. Piłkę lekarską trzymamy na wysokości brzucha.



Unosimy górną część tułowia z jednoczesnym wyprostem ramion w przód. Zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej napinając w dalszym ciągu mięśnie brzucha.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie kończyn dolnych i pośladkowe

Przysiad



Stojąc, piłka lekarska umieszczona między udami. Dłonie spoczywają na zewnętrznej części uda.



Przysiad z piłką lekarską. Zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej.

Przysiad z uniesieniem ramion



Stojąc w małym rozkroku. Piłkę lekarską trzymamy oburącz przed tułowiem. Dłonie skierowane w górę.



Przysiad z jednoczesnym uniesieniem ramion w górę. Zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie kończyn dolnych i pośladkowe

Podnoszenie piłki



Stojąc w małym rozkroku, stopy ustawione równolegle, kolana lekko ugięte. Piłka lekarska spoczywa na podłożu przed tułowiem.

Chwyćmy piłkę lekarską i unosiśmy w górę, w tył z jednoczesnym wyprostowaniem tułowia.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie całego ciała

Unoszenie piłki



Stojąc w małym rozkroku, stopy ustawione równolegle, kolana lekko ugięte. Ramię z piłką lekarską zrotowane do wewnątrz.



Unosimy i jednocześnie odwodzimy ramię. Ćwiczenie możemy wykonywać także oburącz używając dwóch piłek lekarskich.

Przyrost siły mięśniowej i koordynacja – mięśnie całego ciała

Uniesienie naprzemiennych kończyn



- a) Stojąc. Ciężar ciała na nodze wykroczonej (lewej). Piłkę lekarską trzymamy w lewej dłoni na wysokości bioder. Ramię ugięte w stawie łokciowym. Dłoń skierowana w górę.



a

- Unosimy prawą nogę w tył z jednoczesnym uniesieniem lewego ramienia w górę. Wzrok skierowany na piłkę lekarską.

Uniesienie naprzemiennych kończyn



- b) Prawe kolano przyciągamy do klatki piersiowej. Piłkę lekarską chwytny na wysokości bioder.



- b) Wyprost prawej nogi w tył z jednoczesnym uniesieniem lewego ramienia.

b)

Ćwiczenia z dziećmi

Podrzucanie orzeszka



Siedząc lub stojąc podrzucamy piłkę lekarską w górę.



Rzut piłki do partnera.

Przekazywanie piłki



Podawanie piłki lekarskiej dołem w rozkroku lub przekazywanie górą do partnera.

Żuczek



Podawanie piłki umieszczonej między stopami.

Ćwiczenia z dziećmi

Stojąc na jednej nodze



Stoimy na jednej nodze (na trenerze równowagi lub na stałym podłożu). Toczmy piłkę lekarską wokół kończyny podporowej.

Przekazywanie piłki



Ćwiczenie w parach. W leżeniu tyłem opieramy stopy o stopy partnera. Odbieramy piłkę lekarską od partnera po lewej stronie i oddajemy ponownie po prawej.

Przeniesienie piłki za plecami



W leżeniu przodem, naprzeciwko partnera, w odległości wyprostowanych ramion. Chwytny piłkę lekarską w jedną dłoń i przenosimy za plecami do drugiej. Następnie podajemy piłkę do partnera, który wykonuje to samo ćwiczenie.

Impresja

Wydawca: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Autorzy: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Zdjęcia: Philipp Artzt

Wygląd: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druk: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Znak Thera-Band® także w powiązaniu z podanymi kolorami jest znakiem zastrzeżonym przez The Hygenic Corporation. Użycie tego znaku bez zezwolenia będzie prawnie karane. © 2007 Thera-Band GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wydrukowano w Niemczech.

Grupa produktów



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Sprawdzone produkty stosowane
w terapii, sporcie i fitness.

www.thera-band.pl

Thera-Band
Systems of Progressive Exercise

Piłki lekarskie

PYTAJ ZAWSZE
O ORYGINAŁ



**Profesjonalna instrukcja
codziennych ćwiczeń**

Kontakt