



ĆWICZENIA NA PIŁCE GIMNASTYCZNEJ

Gymball – duża nadmuchana piłka, służy do stabilizujących ćwiczeń całego ciała.

Ćwiczeniem poprawiamy równowagę i koordynację całego ciała, wyciągamy i rozluźniamy mięśnie, rozluźniamy kręgosłup szyi, mięśnie piersiowe i mięśnie lędźwiowe.

Ćwiczymy w pozycji nierównoważnej i w ten sposób wzmacniamy głębokie mięśnie w okolicy kręgosłupa, co ma odbicie we właściwej postawie ciała. Właściwie siedząc na piłce wzmacniamy fizjologiczne nachylenie miednicy.

Ćwiczeniem na piłce wspieramy stymulację płytek międzykręgowych we właściwej pozycji i stabilizujemy cały kręgosłup.

Na lekcjach uczymy ćwiczeń do domu, gdzie duża piłka może służyć nam codziennie.