

FIT BALL - TRENING Z WYKORZYSTANIEM GUMOWYCH PIŁEK

FIT BALL

Dlaczego warto?

To okazja do wzmocnienia mięśni stabilizujących głowę, tułów, mięśnie brzucha czy dna miednicy.

To doskonała alternatywa dla dyscyplin takich, jak m.in. jazda na rowerze, tenis czy kajakarstwo - idealna poza sezonem, by nie stracić wypracowanej kondycji.

Fit Ball poprawia umiejętności motoryczne, korzystnie wpływa również na równowagę, siłę i mobilność oraz wydolność oddechową.

To okazja do poprawy nawyków ćwiczeniowych dzięki konieczności utrzymywania prawidłowej postawy. Wpływa również na pracę narządów wewnętrznych, jednocześnie wzmacniając mięśnie niemal całego ciała.

Trening z gumowymi piłkami pozwala nie tylko utrzymać, ale przede wszystkim poprawiać ruchomość stawów.

Eliminuje stres, poprawia samopoczucie oraz zmniejsza bóle głowy i pleców.



Fit Ball – co to jest?

Fit Ball to połączenie fitnessu i ćwiczeń z piłką. To bardzo energiczne zajęcia z użyciem piłek różnej wielkości, które poprawiają kondycję, a dzięki swojemu charakterowi wpływają także pozytywnie na nastrój.

Oczywiście trening rozpoczyna się kilkunastominutową rozgrzewką. Jej celem jest przygotowanie wszystkich grup mięśniowych. To konieczne. Wbrew pozorom Fit Ball to nie tylko zabawa. Wzmacnia on duże grupy mięśniowe nóg, a także kształtuje pośladki, ręce, klatkę piersiową i brzuch. Możesz być pewien, że wyjdiesz z sali zmęczony.

Na koniec instruktor zawsze proponuje kilkunastominutową relaksację, podczas której pokazuje skuteczne ćwiczenia rozciągające. W ten sposób można uniknąć zakwasów i niepotrzebnego bólu.

Kto powinien skorzystać z treningu z piłką?

Ogromną zaletą Fit Ball jest to, że to trening praktycznie dla każdego. Mogą go wybrać nawet osoby, które ze względu na problemy z kręgosłupem nie mogą uczestniczyć w standardowych zajęciach wzmacniających. Różnica polega na tym, że dzięki rozluźniającym ćwiczeniom na piłkach odczuwany ból może być znacznie mniejszy (rehabilitanci dość często polecają tego rodzaju zajęcia). Pamiętaj jednak, że w przypadku jakichkolwiek schorzeń powinieneś zgłosić się wcześniej do instruktora na konsultację.

Udział w zajęciach Fit Ball powinny rozważyć kobiety w ciąży oraz te, które już urodziły i chcą usprawnić swój powrót do formy. Z powodu korzystnego wpływu na równowagę polecamy je miłośnikom narciarstwa, snowboardingu i windsurfingu.

Fit Ball – jakie płyną z tego korzyści?

Efekty ćwiczeń na piłce są korzystne dla wszystkich partii ciała. Przede wszystkim pomagają one **w poprawieniu równowagi czy koordynacji ruchowej**. To także ogromna szansa dla tych, którzy mają problemy z błędnikiem.

Trenując Fit Ball, musisz uruchomić **mięśnie głębokie** – to jedyny sposób, by zapanować nad piłką. Podczas treningu utrzymujesz też prawidłową postawę ciała, dzięki czemu w stosunkowo krótkim czasie możesz wypracować smukłą sylwetkę i pozbyć się problemów z kręgosłupem (przynajmniej częściowo).

Regularne trenowanie z gumowymi piłkami sprawi, że **pozbędziesz się nadprogramowych kilogramów i ujędrnisz ciało**. Wzmocnisz mięśnie, ale także rozciągniesz się i z pewnością zrelaksujesz. Fit Ball to bardzo energiczne zajęcia, więc możesz liczyć również na porządny przypływ endorfin. Zapraszamy!

Źródło: <https://fitnessplatinum.pl/blog/fit-ball-trening-z-wykorzystaniem-gumowych-pilek/>