

ŁAP - 147 ĆWICZENIA Z PIŁKĄ GIMNASTYCZNĄ



ŁAP  
➔ #147

ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ  
GIMNASTYCZNĄ

AGNIESZKA  
PESZEK

---

# SPIS TREŚCI

Copyright by 110 procent Agnieszka Peszek, 2020.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Redakcja: Jolanta Przybylska  
Zdjęcia: Andrzej Peszek  
Skład: Agnieszka Peszek  
Projekt graficzny: Konrad Rószkowski

ISBN: 978-83-956627-0-6

Pamiętaj. Każdy z nas jest inny. Ma swoje ograniczenia, które powodują, że nie wszystkie ćwiczenia są dla każdego. Zanim zaczniesz trenować, skonsultuj się z lekarzem.

Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą pojawić się w konsekwencji wykonywania ćwiczeń zawartych w publikacji.

Wszystkie aktualne publikacje, pakiety, treningi online, znajdziesz na stronie [www.agnieszkapeszek.pl](http://www.agnieszkapeszek.pl).

**str. 10** wstęp  
Dlaczego warto przeczytać tę książkę? Kilka słów o mnie i o tym dlaczego warto ćwiczyć z piłką

**str. 16** jak ćwiczyć prawidłowo?  
Dowiedz się jak prawidłowo ćwiczyć, aby być coraz sprawniejszym i zdrowszym.

**str. 30** ćwiczenia w leżeniu na plecach na ziemi

dociskanie piłki do kolan	30
spięcia brzucha z wyprostowanymi nogami	31
przenoszenie piłki z nogami do góry	32
przenoszenie piłki w pełnym zakresie	33
opuszczanie nogi z piłką nad głową	34
opuszczanie wyprostowanej nogi z piłką nad głową	35
trzymanie piłki między nogami na przedramionach	36
robaczek z opuszczaniem rąk	37
robaczek z opuszczaniem nóg	38
robaczek z opuszczaniem nogi i ręki	39
robaczek z wyprostowanymi nogami z opuszczaniem rąk	40
robaczek z wyprostowanymi nogami z opuszczaniem nóg	41
robaczek z wyprostowanymi nogami z opuszczaniem nogi i ręki	42
pełne brzuchy z piłką w rękach	43
russian twist z piłką w rękach	44
wahadło z piłką między nogami	45
świeca z piłką między nogami	46
przyciąganie nóg do klatki z piłką w rękach	47

# SPIIS TREŚCI

przyciąganie nóg do klatki z piłką między nogami	48
schodki z piłką w rękach	49
spięcia brzucha z nogami na piłce	50
spięcia brzucha po skosie z nogami na piłce	51
spięcia brzucha z piłką między nogami, z kątem prostym w kolanach	52
spięcia brzucha z piłką między stopami, nogi wyprostowane w kolanach	53
spięcia brzucha ze stopami na piłce i kolanami na zewnątrz	54
wahadło z nogami na piłce	55
russian twist z nogami na piłce	56
kółka z piłką między stopami	57
wznosy bioder z piłką uniesioną nad głową	58
wznosy wyprostowanej nogi z piłką uniesioną nad głową	59
wznosy bioder z ciałem w jednej linii	60
wznosy ugiętej nogi w oparciu o piłkę	61
wznosy wyprostowanej nogi w oparciu o piłkę	62
wznosy bioder z ugiętymi nogami	63
przyciąganie piłki do pośladków	64
ściskanie piłki kolanami	65
unoszenie bioder ze stopami na piłce i kolanami do zewnątrz	66
ściskanie piłki w leżeniu na plecach, z kolanami zgiętymi pod kątem prostym	67
unoszenie bioder z piętami wbitymi w piłkę	68
unoszenie bioder z piętami wbitymi w piłkę i uniesionymi rękoma	69

## str. 72 ćwiczenia w leżeniu na piłce na plecach

spięcia brzucha	72
spięcia brzucha z jedną ręką uniesioną	73
skręty wraz ze spięciem brzucha	74
skręty wraz z uniesieniem przeciwnej nogi	75
pełne brzuchy	76
russian twist	77
hip thrust	78
hip thrust jednoonóż	79
unoszenie nogi w oparciu o piłkę	80

## str. 84 ćwiczenia w leżeniu na brzuchu na ziemi

unoszenie piłki rękoma	84
unoszenie piłki rękoma z unoszeniem nóg	85
unoszenie piłki nogami	86
ściskani piłki nogami z ugiętymi kolanami	87
unoszenie piłki nogami z ugiętymi kolanami	88
ściskanie piłki wyprostowanymi nogami	89

## str. 92 ćwiczenia w leżeniu na piłce na brzuchu

ściągnięcie łopatek	92
ściągnięcie łopatek plus opad	93
unoszenie nóg	94
unoszenie jednej nogi	95
unoszenie ręki i nogi po skosie	96
unoszenie nóg i rąk	97

## str. 100 ćwiczenia z rękoma na piłce

deska na przedramionach	100
deska na wyprostowanych rękach	101
przyciąganie nogi bokiem na przedramionach	102
pompki	103
przyciągani nogi dołem po skosie	104
unoszenie nogi w desce na przedramionach	105
unoszenie nogi w desce na wyprostowanych rękach	106

# SPIIS TREŚCI

pompki z piłką pod biodrami	107
wąskie pompki z piłką pod biodrami	108
bieg w podporze	109
turlanie piłki w desce	110

## str. 114 ćwiczenia z nogami na piłce

deska z rękoma na podłodze	114
deska z rękoma na podłodze z unoszeniem nogi	115
wznosy bioder z wyprostowanymi nogami	116
przyciąganie piłki do klatki piersiowej	117
przyciąganie piłki do boku klatki piersiowej	118
dotykanie ręką do przeciwnego łokcia w desce	120
deska z rękoma na podłodze i jedną nogą na piłce	121

## str. 124 ćwiczenia w klęku

deska na przedramionach	124
turlanie piłki w desce na przedramionach	125
turlanie piłki na boki	126
przesuwanie piłki do tyłu w klęku podpartym	127
dociskanie piłki z nogą do boku	128
turlanie piłki po skosie do tyłu w klęku podpartym	129
niedźwiadek	130
niedźwiadek z jedną nogą prostą na piłce, a drugą kilka centymetrów nad podłogą	131
niedźwiadek z przejściem do deski	132
pompka na kolanach	133

## str. 136 ćwiczenia w leżeniu bokiem

unoszenie piłki nogami	136
unoszenie piłki rękoma	137

6

unoszenie nogi w podporze bokiem na piłce ze zgiętą nogą w kolanie	138
deska bokiem na piłce	139
podpór bokiem na piłce ze zgiętą nogą w kolanie	140

## str. 144 ćwiczenia w staniu

zgniatanie piłki nad głową	144
zgniatanie piłki ze zgięciem w łokciach	145
zgniatanie piłki z przodu	146
uginanie rąk z piłką z przodu	147
zgniatanie piłki za plecami	148
przysiad z piłką z przodu	149
przysiad z jedną nogą na piłce	150
przysiad na piłce	151
przysiad z piłką między nogami	152
przysiad z piłką nad głową	153
przysiad z dołu	154
przysiad z piłką nad głową plus deska	155
przysiad plus wyskok do góry	156
przysiad z obrotem z piłką przed sobą	157
przeskoki w przysiadzie szeroko wąsko	158
przysiad podrzut piłki	159
przysiad z wejściem na palce, z piłką nad głową	160
wykrok z piłką z przodu	161
wykrok z obrotem z piłką	162
przeskoki w wypadzie z piłką przed sobą	163
przeskoki w wykroku z piłką przed sobą	164
wykrok z nogą na piłce	165
przysiad z nogą na piłce	166
wykroki i zakroki z piłką nad głową	167
wypychanie piłki do boku	168
wypychanie piłki do przodu	169
wypychanie nogi do tyłu	170
unoszenie nogi w oparciu o piłkę	171
przenoszenie nogi w tył po skosie	172
thrustlery	174
lift z piłką z przodu	175
wiosłowanie w opadzie	176

## str. 180 ćwiczenia przy ścianie

dociskanie piłki w klęku podpartym	180
------------------------------------	-----

7

# SPIIS TREŚCI

dociskanie piłki z unoszeniem dłoni do łokcia	181
dociskanie piłki wraz z rotacją zewnętrzną barku	182
deska z dociskaniem piłki stopami	183
przysiad z piłką za plecami	184
przysiad na jednej nodze	185
unoszeni nogi z piłką na udzie	186

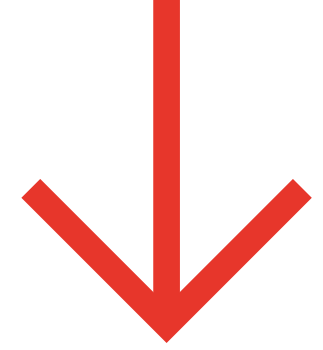
## str. **190** rozciąganie

leżenie na plecach z rękoma nad głową	190
otwieranie klatki z rękami do boku	191
leżenie na brzuchu	192
wypad z rękoma na piłce	193
wypad z piłką z przodu	194
niski przysiad z piłką z przodu	195
rozciąganie pleców w oparciu o piłkę	198
rozciąganie pleców w oparciu o piłkę po skosie	199
rozciąganie pleców w oparciu o piłkę	200
krążenia bioder w siedzeniu na piłce	201
szeroki siad i krążenie piłką od lewej do prawej	202
wypychanie piłki do przodu w szerokim siadzie	203
żaba z rękoma na piłce	204

## str. **206** plany treningowe

„Nie masz nastroju  
na trening? Zmień  
nastój!”





## poznajmy się bliżej

Podwórko. Rower. Gra w palanta. Chodzenie po drzewach. Łyżwy na jeziorze. Tak, w kilku żołnierskich słowach wyglądało moje dzieciństwo. Ciągłe w ruchu. Zawsze w biegu. W ciągu kilkudziesięciu kolejnych lat bardzo wiele się zmieniło, ale jedna rzecz pozostała na zawsze. Ruch. Bez niego moje życie straciłoby sens. Bez niego nie byłabym sobą. Jest dla mnie narkotykiem, bez którego nie potrafię żyć. I szczerze powiem, nie chcę.

Jako trener personalny staram się zarażać innych moją miłością do aktywności fizycznych. Uwielbiam uczyć, jak ćwiczyć aby nie robić sobie krzywdy, a ciało było coraz sprawniejsze. Chciałabym również Tobie pokazać jak ćwiczyć prawidłowo i jak wiele ćwiczeń można zrobić z piłką gimnastyczną.

Będąc osobą młodą, nie wyobrażamy sobie, że kiedyś ciężko będzie nam wejść po schodach na 2 piętro czy wstać z łóżka. Jednak już teraz powinnaś o tym myśleć i mając 20, 30 czy 40 lat, powinnaś zacząć inwestować w siebie. Dlatego jeżeli nie jesteś jeszcze osobą aktywną, zmień to.

Zacznij ćwiczyć regularnie. Na początku 1-2 razy w tygodniu. Obserwuj swoje ciało i zwiększaj ilość treningów. Jednak nie ograniczaj się tylko do treningów. Chodź na spacer. Jeżeli masz możliwość zrezygnuj z samochodu. W pracy zamiast wysłać maile do koleżanki z zaściany, pójdz do niej.

Pamiętaj, twoje ciało zostało zaprogramowane do ruchu. Korzystaj z tego, a w gratisie otrzymasz sporą dawkę endorfin i sprawności.

Miłej lektury  
pozdrowiam  
Agnieszka

## dlaczego warto ćwiczyć z piłką gimnastyczną?

Ćwiczenia z piłką gimnastyczną niosą za sobą wiele korzyści. Zastanawiał się kiedyś na tym? Nie? Lecę z pomocą.

Ćwiczenia z piłką:

- wzmacniają mięśnie całego ciała, a w szczególności te odpowiedzialne za stabilną pozycję Twojego kręgosłupa.
- poprawiają równowagę.
- wspomagają walkę z nadliczbowymi kilogramami.
- poprawiają humor, a także pomagają zredukować stres dnia codziennego.

Dodatkowo piłka to znakomite narzędzie do rozciągania.

## jak wybrać piłkę gimnastyczną?

W swoim studiu mam kilka piłek różnej wielkości, koloru i faktury. Kupując piłkę kieruj się:

- **wielkością.** Ja mając 172 centymetry wzrostu wybieram dla siebie piłkę 70-75. Z moich obserwacji podczas pracy z klientami, mogę powiedzieć, że mając poniżej 165 cm wzrostu powinnaś wybrać piłkę 65cm lub nawet 60 cm, powyżej 70-75.
- **fakturą.** Zdecydowanie polecam piłki matowe, najlepiej z delikatnymi wypustkami, dzięki temu nie będziesz się ślizgać.
- **kolorem ;)** może mało istotny aspekt, ale dużo fajnie się ćwiczy na piłce w ulubionym kolorze lub pasującym do wystroju.

Kupując piłkę zwróć uwagę czy dołączona jest pompka. Po napompowaniu piłki nie wyrzucaj jej, bo może się przydać.

Jeżeli chodzi o stopień napompowania to zalecam napompować praktycznie na maksa, ale nie aż, tak aby była jak kamień.

Jeżeli napompujesz za mocno, będzie Ci się niewygodnie ćwiczyć. Z drugiej strony, jeżeli zostawisz niedopompowaną, może okazać się, że niektóre ćwiczenia takie jak niedźwiadek, będą trudniejsze do zrobienia.

# ZACZYNAAMY

# 1

# 2

# 3

# jak ćwiczyć? Oto jest pytanie.

---

---

Często słyszę „od ćwiczeń bolą mnie kolana”, „nie mogę robić deski, bo boli mnie później odcinek lędźwiowy kręgosłupa”, „nie mogę robić ćwiczeń w podporze, bo boli mnie od tego głowa”.

Też tak masz? A zastanawiałaś się dlaczego tak się dzieje?

Na podstawie moich obserwacji mogę śmiało powiedzieć, że w 90% przypadków jest to wynik złej techniki.

Chodząc po różnych siłowniach nie raz widziałam, jak ludzie robią nieprawnie ćwiczenia. I w większości są to te same błędy. Powtarzane po 100, 200 razy w tygodniu.

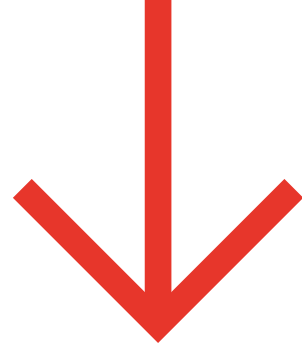
Bo jeżeli chodzisz na siłownię 2 razy w tygodniu i na każdym treningu zrobisz po 200 przysiadów, daje Ci to w skali roku 10 800 przysiadów. A jeżeli robisz je źle, to robisz swoim kolanom, plecom, biodrom „niedźwiedzią przysługę”.

Dlatego w tym rozdziale znajdziesz najważniejsze zasady prawidłowego treningu. Stosuj je nie tylko w czasie treningu, ale również w życiu codziennym. Dlaczego masz dbać o prawidłową technikę tylko na siłowni, jak w ciągu dnia robisz kilkadziesiąt przysiadów np. siadasz i wstajesz z krzesła.

Oto mój zbiór zasad. Zapoznaj się, zapamiętaj i stosuj.

PS. niektóre zasady prezentowane są więcej niż raz, pod różnym kątem. Nie jest to błąd. Wolę powtórzyć je wiele razy, tak żebym miała pewność, że zapamiętasz.





## kontroluj ustawienie kręgosłupa

Nasz kręgosłup ma naturalne krzywizny. Tak nas stworzyła Matka Natura, dlatego nie powinniśmy z tym walczyć. Naukę prawidłowego ustawienia najlepiej zacząć od nauki prawidłowego stania.

**Oto szybki kurs tej podstawowej pozycji:**

1. **stań na szerokość bioder.** Przyklej duże palce, piętę i zewnętrzną część stopy do podłogi.
2. **napnij pośladki.** Aby mocniej je poczuć oraz lepiej ustawić kolana, pomyśl że między stopami masz kartkę papieru, którą chcesz rozerwać stopami. Dzięki temu twoje kolana delikatnie zrotują się na zewnątrz, a pośladki się napną.
3. **usztwnij tułów.** Zbliź żebra w stronę bioder. Napnij brzuch, tak na 20-30% mocy.



16



4. **ustaw prawidłowo barki.** Rozstaw ręce do boku i zrotuj dłonie na zewnątrz, tak aby wewnętrzną stroną były skierowane do góry. Nie zmieniając ustawienia barków i łopatek, ustaw ręce wzdłuż ciała, kciukami do przodu.



5. **wszystko w jednej linii.** Na koniec skontroluj się z boku. Uszy, barki, klatka piersiowa, środek miednicy, kolano i kostka mają być w jednej linii.



17



## oddychaj przeponą, a nie klatką piersiową

Nie wiem czy wiesz, ale powinniśmy oddychać przeponą, a nie klatką piersiową. Niestety nieprawidłowe oddychanie, jest dużym problemem, dlatego warto je ćwiczyć.

Zacznij od prostego ćwiczenia w leżeniu:

1. połóż się na plecach na podłodze,
2. połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu,
3. zacznij powoli oddychać, tak aby ręka na brzuchu unosiła się, a ta na klatce była nieruchomo.
4. przy wydechu staraj się nie wciągać brzuch, lecz obniżyć żebra w stronę bioder. (Tak, jak powinnaś robić podczas stania.)



18

## oddychaj - zawsze

Wiele osób podczas wykonywania ćwiczeń, szczególnie tych bardziej wymagających, wstrzymuje oddech. Nie rób tego. Ćwiczenia robione na bezdechu są dużo bardziej męczące.

## napinaj brzuch

Napinaj brzuch zawsze. Nie tylko gdy stoisz, ale również w pozycjach przysiadu, wykroku, deski czy pompki. Praktycznie podczas każdego ćwiczenia musisz spinać brzuch. Aby móc wzmocnić ten efekt, zawsze zbliżaj żebra do bioder. Dzięki temu Twój kręgosłup będzie bezpieczny.



19



## likwiduj przeprosty

Kontroluj ustawienie łokci i kolan. Zarówno w życiu codziennym, jak i podczas ćwiczeń, powinniśmy stać lub robić podpory na delikatnie ugiętych kolanach lub łokciach, tak aby obciążać mięśnie, a nie stawy czy ścięgna.

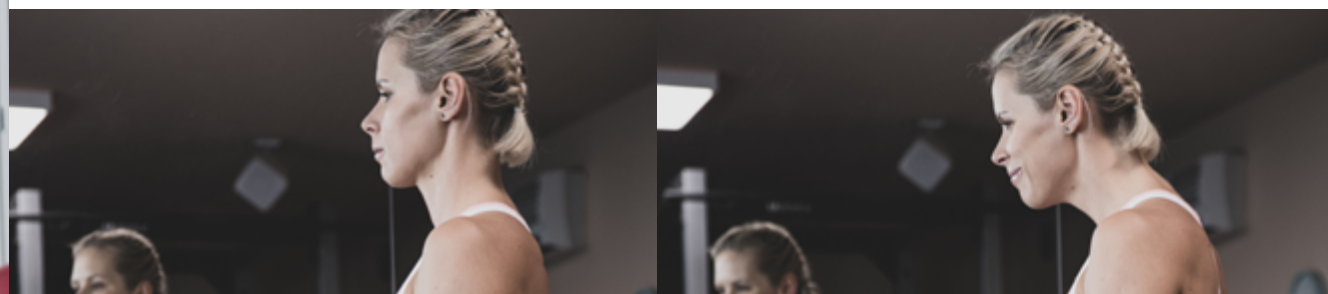


## głowa przedłużeniem kręgosłupa

Niezależnie od tego jakie wykonujesz ćwiczenie, głowa ma być przedłużeniem kręgosłupa. Podczas ćwiczeń w staniu nie wysuwaj jej do przodu. Podczas podporu nie zwieszaj jej, a w leżeniu nie wbijasz brody w klatkę piersiową.

Ćwicząc często zmieniamy kąt nachylenia kręgosłupa względem podłoża, co oznacza, że musisz również zmienić ustawienie głowy, tak aby cały czas była przedłużeniem kręgosłupa.

I ważna uwaga, jeżeli musisz skorygować swoją pozycję i popatrzeć w lustro. Ale jak tylko będziesz wiedzieć, że wykonujesz prawidłowo ćwiczenie, ustaw głowę poprawnie.



## ustaw lędźwie poprawnie

Jeżeli kiedykolwiek chodziłaś na zajęcia fitness, słyszałaś pewnie hasło „lędźwie w podłogę”. Niestety jest to niezgodne z aktualną wiedzą medyczną. Tak samo jak nasza głowa ma być naturalnie ułożona, tak i lędźwie, mają być delikatnie wygięte. Wbijając lędźwie w podłogę, wypłaszczasz je, a to nie jest fizjologiczne. Aby sprawdzić, czy masz dobrze ustawione lędźwie, wykorzystaj swoją rękę.

Jeżeli:

- nie możesz wcisnąć ręki pod lędźwie, unieś je.
- ręka wchodzi bez problemu, obniż je.
- ręka wchodzi, ale z delikatnymi trudnościami, jest super.





## rotuj kolana na zewnątrz

Niestety większość ćwiczących boryka się z problemem uciekających do środka kolan, co często wiąże się z brakiem napięcia w pośladkach. Problem ten szczególnie widoczny jest przy przysiadach i wykrokach. Jak sobie z tym radzić? Ćwicząc staraj się cały czas kontrolować ruch swoich kolan. Jeżeli czujesz, że kolano leci Ci do środka, świadomie zacznij wypychać je na zewnątrz. Rób ćwiczenia wolniej i dokładniej.

Oto kilka sposobów na poradzenie sobie z tym problemem:

- przy przysiadach załóż na kolanach gumę typu miniband. Robiąc przysiad starasz się „rozerwać” gumę. Ruch ten wykonujesz zarówno, jak idziesz do dołu, jak i w górę.
- alternatywnie robiąc przysiad, możesz wyobrazić sobie, że między stopami masz kartkę papieru. Starasz się ją rozerwać. Dzięki temu twoje kolana zrotują się na zewnątrz, z w gratisie dostaniesz napięte pośladki.
- przy wykrokach/wypadach, montujesz gumę do mebla czy drabinek i nakładasz na nogę z przodu, tak aby guma ciągnęła Twoje kolano do środka. Twoim zadaniem jest świadome oporowanie w przeciwną stronę.



## stopy przyklejone do podłogi

Robiąc ćwiczenia w staniu musisz mieć całe stopy przyklejone do podłogi. Aby tak się stało przyklej:

- a. duży palec,
- b. piętę,
- c. zewnętrzną część stopy,
- d. unieś delikatnie wewnętrzną część stopy.



Takie ustawienie przytrzymujesz przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Jeżeli w przysiadzie:

- a. przechodzisz na palce, spróbuj stanąć szerzej
- b. zapada Ci się wewnętrzna część stopy - wbijaj zewnętrzną część stopy podczas wykonywania ćwiczenia.

Jeżeli zaś przechodzisz na palce przedniej nogi podczas wykroków lub wypadów, staraj się mocniej przenosić ciężar ciała na tylną nogę lub stań szerzej.

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

