

Περιεχόμενα

Fit Ball.....	5
Θεωρητική βάση της προπόνησης με Fit Ball.....	7
Αλληλένδετη νεύρωση.....	11
Επιλογή της σωστής μπάλας.....	15
Οδηγίες για ασκήσεις με Fit Ball.....	16
Οδηγίες για την προπόνηση με Fit Ball.....	18
Ασκήσεις κινητικότητας.....	21
Εμπρόσθια-οπίσθια κλίση της λεκάνης από καθιστή θέση σε μπάλα.....	22
Πλάγια κλίση της λεκάνης από καθιστή θέση σε μπάλα.....	23
Στροφή της λεκάνης από καθιστή θέση σε μπάλα.....	24
Στροφή της λεκάνης από ύπτια θέση, τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	25
Στροφή του κορμού με τα χέρια πάνω στην μπάλα.....	26
Στροφή του κορμού με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	27
Στροφή του κορμού με τα γόνατα πάνω στην μπάλα.....	28
Στροφή της μπάλας ανάμεσα στα χέρια, όρθια θέση.....	29
Στροφή της μπάλας ανάμεσα στα πόδια, ύπτια θέση.....	30
Ασκήσεις ισορροπίας.....	31
Άρση κάτω άκρου από καθιστή θέση σε μπάλα.....	32
Άρση άνω άκρου από καθιστή θέση σε μπάλα.....	33
Άρση κάτω και άνω άκρου της ίδιας πλευράς από καθιστή θέση σε μπάλα.....	34
Άρση κάτω και άνω άκρου της αντίθετης πλευράς από καθιστή θέση σε μπάλα.....	35
Στήριξη σε 4-σημεία πάνω στην μπάλα.....	36
Στήριξη σε 4-σημεία, το ένα χέρι πάνω στην μπάλα.....	37
Στήριξη στην μπάλα από πλάγια θέση.....	38
Στήριξη στο κεφάλι, η μπάλα στο πίσω μέρος και στον τοίχο.....	39
Στήριξη στο κεφάλι, η μπάλα στο μέτωπο και στον τοίχο.....	40
Στήριξη στο κεφάλι, η μπάλα στο πλάι και στον τοίχο.....	41
Στήριξη σε 4-σημεία, τα γόνατα πάνω στην μπάλα.....	42
Από καθιστή θέση σε ύπτια θέση, κίνηση με την μπάλα.....	43
Περπάτημα με τα χέρια, το σώμα πάνω στην μπάλα, ηρθνή θέση.....	44
Ασκήσεις ενδυνάμωσης.....	45
Γέφυρα με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	46
Γέφυρα στο ένα πόδι με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	47
Συσπάσεις κοιλιακών με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	48
Συσπάσεις κοιλιακών με στροφή, το σώμα πάνω στην μπάλα.....	49
Άρσεις ποδιών με την μπάλα κάτω από τα πόδια.....	50
Άρσεις κορμού, τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	51
Άρσεις κορμού και άρσεις ποδιών με την μπάλα κάτω από τα πόδια.....	52
Άρσεις ποδιών, το σώμα πάνω στην μπάλα.....	53
Γέφυρα με τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	54
Γέφυρα στο ένα πόδι με τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	55

Γέφυρα και έλξεις με τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	56
Γέφυρα και έλξεις με το ένα πόδι πάνω στην μπάλα.....	57
Έκταση κορμού με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	58
Έκταση ποδιών με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	59
Κάμψη του κορμού με τα χέρια πάνω στην μπάλα.....	60
Κάμψη του κορμού με τα χέρια πάνω στην μπάλα με στήριξη στο ένα πόδι.....	61
Έκταση άνω άκρου με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	62
Έκταση κάτω άκρου με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	63
Έκταση άνω και κάτω άκρου με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	64
Πλάγια κάμψη του κορμού με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	65
Γέφυρα στο πλάι με το σώμα πάνω στην μπάλα.....	66
Κάμψη του κορμού με τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	67
Κάμψη του κορμού με τα πόδια πάνω στην μπάλα με στήριξη στο ένα πόδι.....	68
Κάμψη του κορμού με τα πέλματα πάνω στην μπάλα.....	69
Κάμψη του κορμού με τα πέλματα πάνω στην μπάλα με στήριξη στο ένα πόδι.....	70
Κίνηση με τα χέρια πάνω στην μπάλα, ηριχή θέση.....	71
Πους-απς με τα χέρια πάνω στην μπάλα.....	72
Πους-απς με τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	73
Πους-απς με τα χέρια πάνω στην μπάλα και η μπάλα στον τοίχο.....	74
Ημικάθισμα, η μπάλα στην πλάτη και στον τοίχο.....	75
Ημικάθισμα στο ένα πόδι, το άλλο πίσω και πάνω στην μπάλα.....	76
Στήριξη στο ένα πόδι και ημικάθισμα, η μπάλα στην πλάτη και στον τοίχο.....	77
Στήριξη στο ένα πόδι και ημικάθισμα, η μπάλα στην κοιλιά και στον τοίχο.....	78
Στήριξη στο ένα πόδι και ημικάθισμα, η μπάλα στην ίδια πλευρά και στον τοίχο.....	79
Στήριξη στο ένα πόδι και ημικάθισμα, η μπάλα στην αντίθετη πλευρά και στον τοίχο.....	80
Άρσεις στις μύτες, η μπάλα στην κοιλιά και στον τοίχο.....	81
Στήριξη στο ένα πόδι και άρσεις στις μύτες, η μπάλα στην κοιλιά και στον τοίχο.....	82
Πιέσεις με αλτήρες, το σώμα πάνω στην μπάλα, με κίνηση από επικλινή θέση σε επίπεδη θέση.....	83
Ανοίγματα με αλτήρες, το σώμα πάνω στην μπάλα.....	84
Πιέσεις ώμων εναλλάξ με αλτήρες, καθιστή θέση.....	85
Πουλ-όβερ με αλτήρα, το σώμα πάνω στην μπάλα.....	86
Κωπηλατική με αλτήρα στην πρόκυψη, στήριξη στην μπάλα.....	87
Έλξεις σε χαμηλό μονόζυγο τα πόδια πάνω στην μπάλα.....	88
Εκτάσεις τρικεφάλων με αλτήρα, καθιστή θέση.....	89
Έλξεις δικεφάλων με αλτήρα, το σώμα πάνω στην μπάλα.....	90
Βασικό πρόγραμμα προπόνησης με Fit ball.....	91
Βιβλιογραφία.....	92