



## poznamy 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.

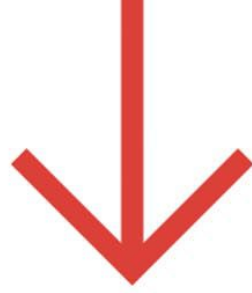
Jako trener personalny staram się ponieważ uwielbiam zarażać innych moją miłością do aktywności fizycznych. Uwielbiam uczyć, jak ćwiczyć aby nie robić sobie krzywdy, a ciało było coraz sprawniejsze. Chciałabym również Tobie pokazać jak ćwiczyć prawidłowo i jak wiele ćwiczeń można zrobić z piłką gimnastyczną.

Będąc osoba młodą, nie wyobrażamy sobie, że kiedyś ciężko będzie nam wejść po schodach na 2 piętro czy wstać z łózka. 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 wysyłać maile do koleżanki z zaściany, pójdz do niej.

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

Milej lektury  
pozdrowiam  
Agnieszka



## kontroluj ustawienie kręgosłupa

Nasz kręgosłup ma naturalne krzywizny, dlatego nie powinniśmy z nimi walczyć. Wykonując każdy ruch powinniśmy zachować naturalne jego ustawienie

Jednak najpierw musisz nauczyć się prawidłowo stać.

**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 rozzerwać stopami. Dzięki temu twoje kolana delikatnie pójdą na zewnątrz, a pośladki się napną.
3. **usztynnij tułów.** Zbliź żebra w stronę bioder. Napnij brzuch, tak na 20-30% mocy.



16

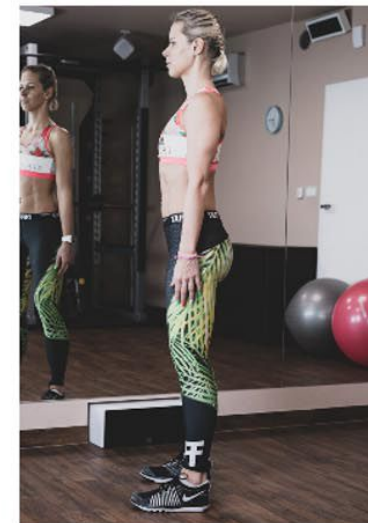


Kup książkę

4. **ustaw prawidłowo barki.** Rozstaw ręce do boku i zrotuj dłonie na zewnątrz, tak aby wewnętrzną stroną była skierowana do góry. Nie zmieniając ustawienia barków i łopatek, opuść dłonie, aby były 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. Ciekawostka. Nie wiem czy wiesz, ale pośladki pełnią ważną funkcję w utrzymywaniu kręgosłupa w prawidłowej pozycji.



17

---

---

## wznosy bioder z piłką uniesioną nad głową

Weź piłkę w ręce i połóż się na plecach.

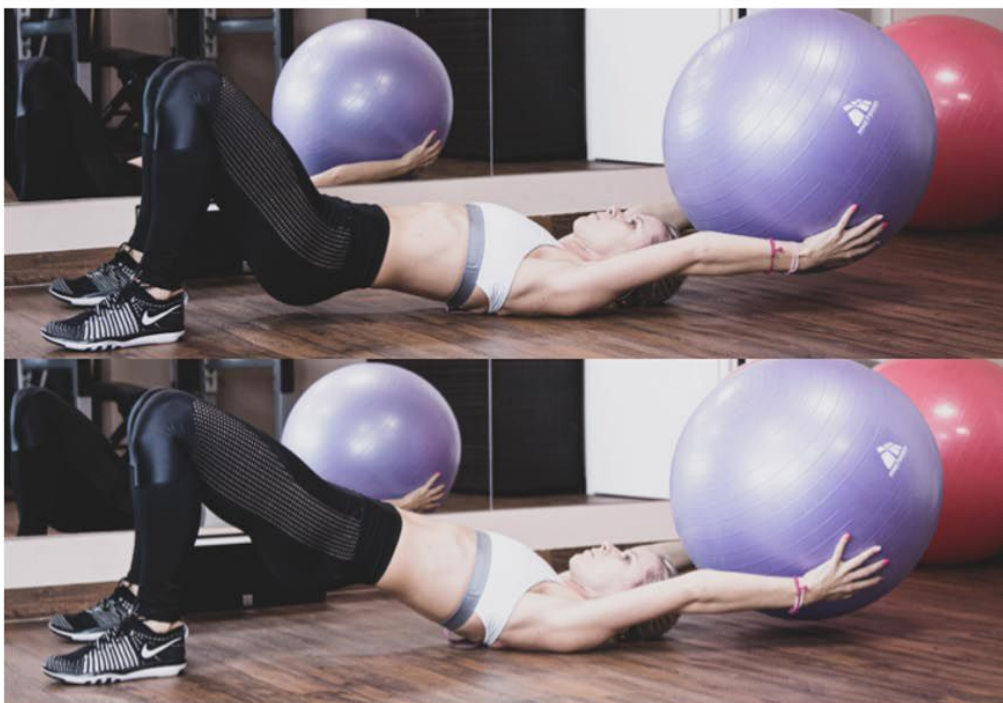
Unieś piłkę wyprostowanymi rękoma nad głowę, kilka centymetrów nad podłogę.

Mając cały czas uniesione ręce, podnieś biodra.

Wykonuj ruch bioder do góry, poprzez spięcie pośladków.

Nie opuszczaj pośladków na podłogę.

Wdech wykonujesz mając biodra w dolnej fazie. Zaczynasz spinać pośladki, unosić biodra i rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



### Na co zwrócić uwagę?

- brzuch mocno napięty.
- nie unosz bioder za wysoko. W najwyższej fazie, mają wraz z tułowiem i udami tworzyć jedną linię.
- głowa leży na podłodze. Nie unosisz jej.
- piłka cały czas nad podłogą w wyprostowanych rękach.

---

---

## wznosy wyprostowanej nogi z piłką uniesioną nad głową

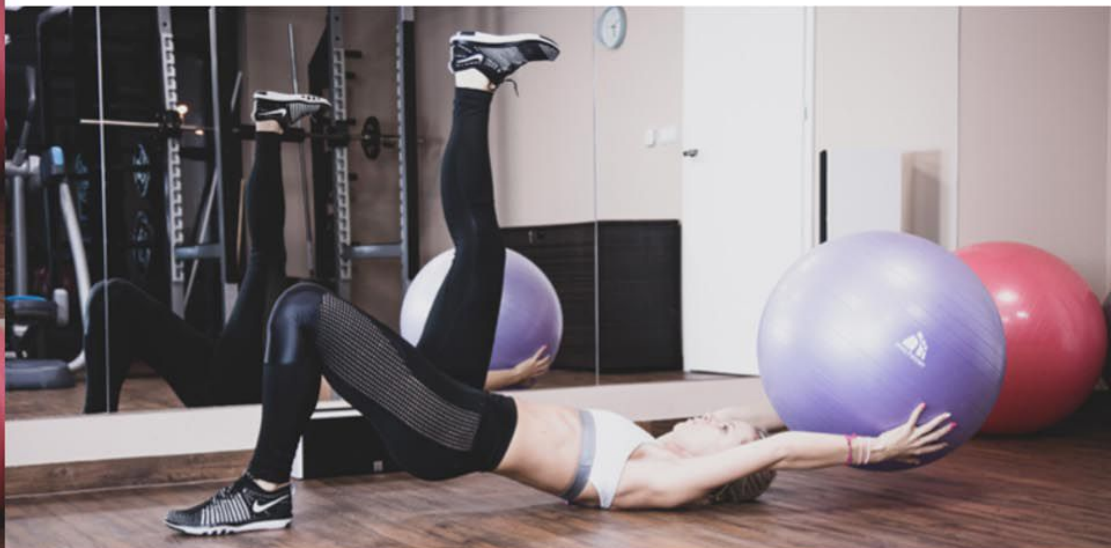
Weź piłkę w ręce i połóż się na plecach.

Unieś piłkę wyprostowanymi rękoma nad głowę, kilka centymetrów nad podłogę.

Mając cały czas uniesione ręce, podnieś biodra nad podłogę. Unieś jedną nogę wyprostowaną w stronę sufitu.

Wykonuj ruch bioder do góry, poprzez spięcie pośladków, cały czas kierując piętę w sufit.

Wdech wykonujesz mając biodra w dolnej fazie. Zaczynasz spinać pośladki, unosić biodra i rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



### Na co zwrócić uwagę?

- brzuch mocno napięty.
- nie unosz bioder za wysoko. W najwyższej fazie, mają wraz z tułowiem i udami tworzyć jedną linię.
- głowa leży na podłodze. Nie unosisz jej.
- piłka cały czas nad podłogą w wyprostowanych rękach.
- pięta skierowana w stronę sufitu.