

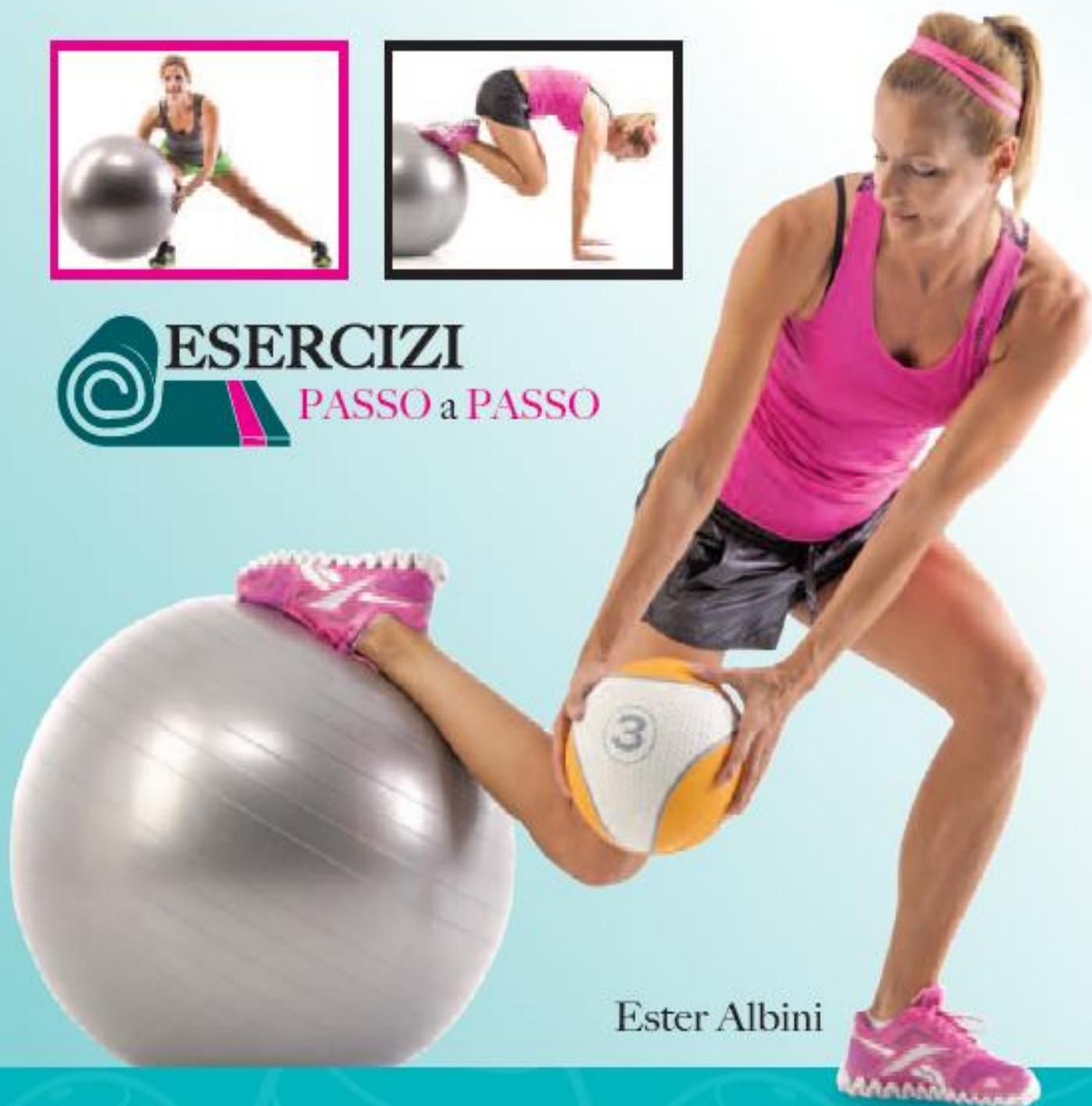
La NUOVA DIMENSIONE
dell'Allenamento

EliKa
Editrice

GYM BALL



 **ESERCIZI**
PASSO a PASSO



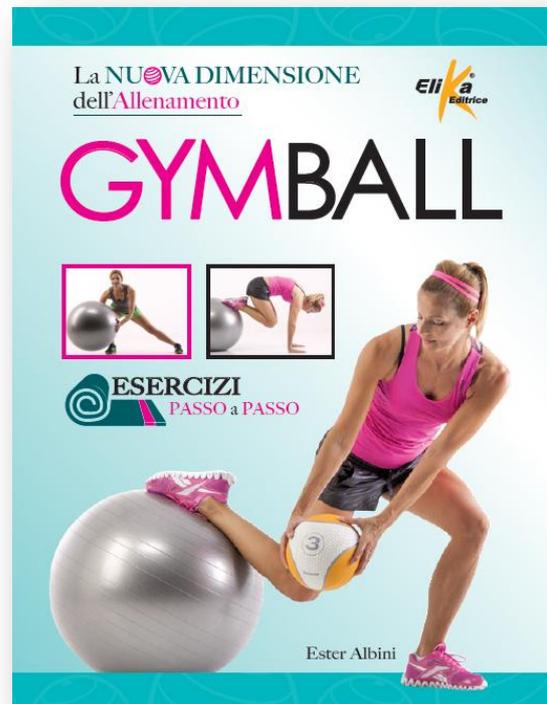
Ester Albini

GYMBALL

A new Dimension of Training

SPECIFICATIONS

195 x 255 mm
192 pages
Paperback
Full colour insides



THE AUTHOR

Ester Albini is an official teacher of the Italian Fitness Federation (FIF) and the Swiss Academy of Fitness & Sports (SAFS). She is a Reebok Master Trainer, a therapist of the Mézière-Bricot method and an international Presenter specialized in posture training and toning. Owner of the Ester Albini Pilates Academy, she invented the Woodpole Pilates and B.B. Relaxing methods.

SALES POINTS

This manual is intended as a *step by step* exercise book that will guide the reader to many entertaining and innovative ways to use a gym ball. This fitness tool, also known as *Swiss ball*, *gymnastic ball*, *physio ball* and under many other names, is quite commonly found in gyms but many of its potential uses are still unknown. This book shows all the best and most revolutionary gym ball exercises, aimed at encouraging people to move and work out while having fun thanks to this "magic sphere".

Ester Albini chose a wide range of different gym ball exercises collected during her 20 years of activity as a trainer. Despite the initial fear and caution when exercising with a gym ball, she then remained fascinated by this challenging tool to tame and discover. It is always important to find a motivation before embarking on a new training adventure, and getting in touch with the "essence" of this incredible piece of equipment is the first step to experience new physical benefits, improve the balance and earn stability.

The selected exercises are meant for different levels and objectives, enriched with practical advices and training programs. It will be easy to combine the exercises in order to create a customized and personal training plan. For this reason, the book is also strongly recommended for:

- personal trainers and fitness instructors, to diversify their training programmes
- coaches and sports trainers, to prevent their athletes from injuries and enhance their performance
- pilates trainers, to increase and vary their range of exercises.

Five chapters make up this manual, each one focused on different training activities: preparatory training, warming up, specific sessions to train and tone different parts of the body, pilates exercises and stretching. Every page of the manual confirms the limitless potential of this large, colorful, air filled ball: its use will allow to experience a new dimension of training and to create efficient, effective and fun workouts.

TABLE OF CONTENTS

Introduction

Gym ball: a new dimension of training

The history of gym ball

How to use a gym ball

How to choose the right gym ball

How to use this book

Chapter 1 – The gym ball training

1.1 Training with the gym ball

1.2 Concepts to bear in mind

1.3 Gym ball training guide

1.4 How to set a training plan

1.5 Training by objectives

Chapter 2 – Warming up

2.1 Dynamic warming up with the gym ball

2.2 Warming up exercises with the gym ball

Warming up workouts

Chapter 3 – Strength and toning

3.1 Strength and toning training

3.2 Lower body exercises

3.3 Upper body exercises

3.4 Abs/core exercises

3.5 Total body exercises

Total body circuit training workouts

Chapter 4 – Pilates

4.1 Pilates

4.2 Pilates on the gym ball

4.3 Training guide

4.4 Pilates exercises with the gym ball

Pilates training workouts

Chapter 5 – Stretching

5.1 Stretching with the gym ball

5.2 Stretching exercises with the gym ball

Training plans

SAMPLE PAGES

Ranocchio

BENEFICI
Se realizzati in modo corretto e nella giusta dose, gli esercizi pilometrici incrementano la forza e la potenza. In questo caso negli arti inferiori. Quando però si esegua con le ripetizioni aumenta il rischio di infortuni.

Partenza A

- Assumete la posizione eretta, con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle o poco più, mantenete le ginocchia leggermente piegate e puntate verso il secondo dito del piede.
- Affermate la gym ball tra le mani e sollevate le braccia tese sopra la testa.

Esecuzione B

- Piegate le gambe e, mantenendo la posizione neutra della schiena, scendete con il bacino il più possibile verso il pavimento fino ad appoggiare la gym ball a terra.
- Senza modificare la posizione della schiena, eseguite con le gambe un movimento esplosivo per tornare alla posizione eretta, con le braccia allungate sopra la testa.
- Completate le ripetizioni richieste.

Focus
... sul lavoro delle gambe: per scendere e salire usate le gambe, non la schiena.

Per avere successo
Nella fase di discesa, mantenete sempre la schiena in posizione neutra e le ginocchia puntate verso il secondo dito del piede.

Suggerimenti
Gli esercizi che prevedono salti sono indicati in fase di riscaldamento solo per gli atleti avanzati.

Evoluzioni

1. Con salto
Eseguite lo stesso esercizio ma, mentre effettuate il movimento esplosivo delle gambe per tornare in posizione eretta, aumentate l'accelerazione e saltate verso l'alto, avvicinando contemporaneamente i talloni al bacino come se foste un "ranocchio". Tornate alla posizione di partenza e completate le ripetizioni richieste.

2. Con salto e lancio della gym ball
Questa evoluzione vi riscalderà sicuramente. Dalla posizione eretta, flettete le gambe e "accucciatevi" a terra, poi, con tutta la forza che avete, partite come un razzo verso l'alto raccogliendo le gambe a "ranocchio". Tornate con i piedi a terra e lanciate la gym ball verso l'alto. Affermatela al volo e ripartite da capo. Mi raccomando: siamo ancora nella fase di riscaldamento, quindi non esagerate e adeguate sempre le evoluzioni al vostro livello di allenamento.

Pull over con kettlebell

Questo esercizio richiede una buona dose di controllo ed equilibrio di tutto il corpo.

BENEFICI

- Rinforza e tonifica capo lungo del tricipite, pettorale, grande dorsale e trapezio.
- Per mantenere il bacino sollevato svolgono un lavoro isometrico gli estensori e gli stabilizzatori del bacino e del tronco.

Partenza A

- Assumete la posizione supina, con la testa, le scapole e il tratto dorsale in appoggio sulla gym ball. Formate una linea retta dalle ginocchia al vertice della testa.
- Le mani stringono un kettlebell, con l'impugnatura rivolta verso il bacino.

Per avere successo
Mantenete sempre le costole chiuse verso il bacino.

Esecuzione B

- Espirando, attivate il corsetto addominale per stabilizzare il tronco.
- Contemporaneamente spostate il kettlebell dietro alla testa, mantenendo le braccia sempre alla stessa angolazione e i gomiti alla larghezza delle spalle.

Focus
... sul lavoro delle spalle: sono loro a muoversi, mentre le braccia sono "congelate" nella loro posizione.

Estensione tricipiti in posizione mezza seduta

BENEFICI
Rinforza e tonifica tricipiti, deltoide anteriore, trapezio e muscoli del core.

Partenza A
Solletevi sulla gym ball, con le gambe divaricate alla larghezza delle anche e le mani appoggiate lateralmente sulla palla, vicino al bacino.

Focus
... sul movimento dei gomiti.

Per avere successo
Le spalle devono essere sempre spinte verso i glutei e le clavicole aperte, altrimenti il lavoro graverà solo sulle spalle e l'esercizio non sarà così efficace.

Esecuzione C

- Espirando, attivate il corsetto addominale e puntate i gomiti indietro, chiudendo le scapole.
- Inspirando, piegate i gomiti e scendete con il bacino verso il pavimento, restando vicino alla gym ball. Scendete solo finché riuscite a controllare le spalle, spinte verso i glutei, e le clavicole, che non devono chiudersi in avanti.
- Espirando, distendete le braccia per tornare nella posizione di partenza.



GYM BALL

La **NUOVA** DIMENSIONE dell'Allenamento

La gym ball è un attrezzo diffuso, ma dalle potenzialità ancora sconosciute. Alla semplicità delle sue caratteristiche tecniche corrisponde, infatti, un'impressionante varietà di benefici sulla propriocezione, la postura, la forza e la tonificazione.

Questo libro è dedicato a tutti coloro che vogliono sperimentare il divertente e innovativo metodo di allenamento con la gym ball, ma al tempo stesso l'intento è offrire nuovi spunti e stimoli agli addetti ai lavori:

- personal trainer e istruttori di fitness che desiderano diversificare l'allenamento;
- preparatori atletici che intendono prevenire gli infortuni e migliorare la performance dei propri atleti;
- istruttori di pilates che ricercano una più ampia varietà di esercizi.

Attraverso una selezione di esercizi pensati per vari livelli e obiettivi, arricchiti di consigli pratici e schede di allenamento, anche voi potrete costruirvi un programma su misura e trovare in questo attrezzo un ottimo partner per il vostro allenamento.

Entrate nello "spirito" di questo incredibile attrezzo, usatelo: vedrete che i benefici fisici e i miglioramenti del controllo e della stabilità emergeranno seduta dopo seduta. Benvenuti nel mondo della sfera magica!



© ELIKA srl
Grafica di copertina: Sarah Bocconi
Tutti i diritti sono riservati

€ 21,00 (i.i.)

