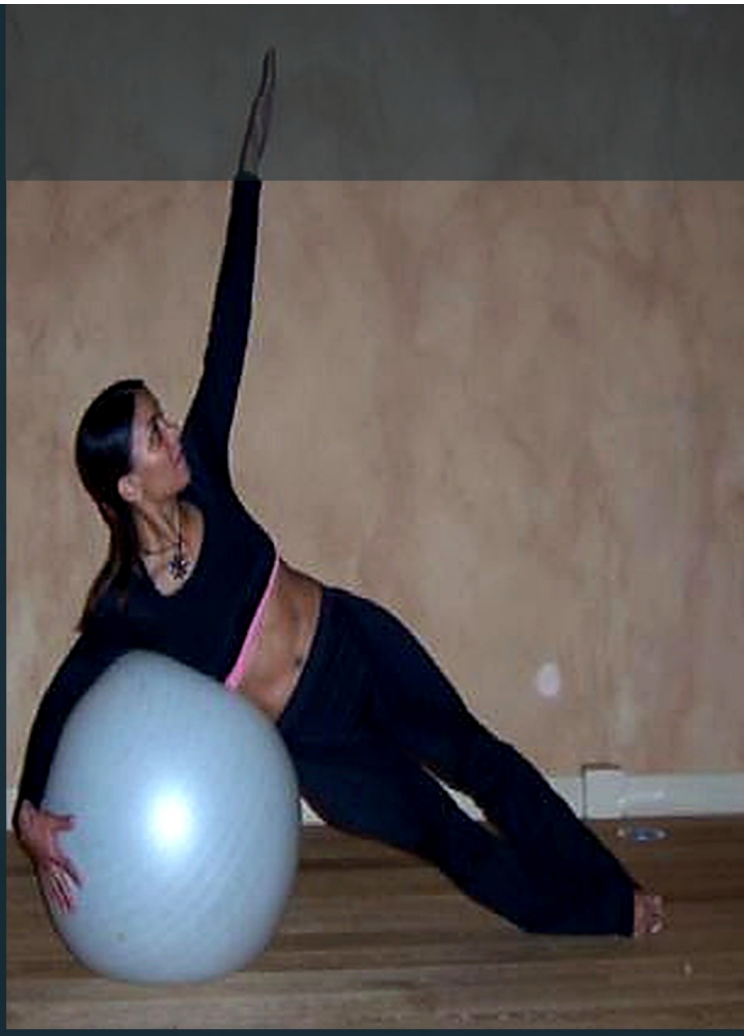
FITEDUCATION

INTERNATIONAL INSTITUTE

FLOW TRAINING WITH FIT BALL

MANUAL TEHNIC

Mișcare • echilibru • control



EDIȚIE REVIZUITĂ / 2026

FITEDUCATION / INTERNATIONAL INSTITUTE

FLOW TRAINING WITH FIT BALL

Manual tehnic și metodologic pentru instructori, antrenori și specialiști în mișcare.

DE REȚINUT / O minge instabilă nu face automat un exercițiu mai bun. Valoarea sa apare atunci când instabilitatea este dozată în raport cu obiectivul, nivelul participantului și calitatea execuției.

Această ediție reunește conceptele fundamentale din materialul „Flow Training with Fit Ball”, prezentate într-o structură editorială apropiată de seria Athletic Paths. Limbajul a fost actualizat, afirmațiile excesive au fost reformulate, iar fotografiile au fost selectate pentru a ilustra progresii pedagogice și nu doar poziții finale.

Autorat și proveniență

Programul original: Sayonara Motta și Flavius Turcanu (conform materialului-sursă). Ediție didactică revizuită pentru Fiteducation, 2026.

Cum se folosește manualul

Parcurge mai întâi principiile de siguranță și criteriile de dozare. Folosește apoi atlasul ilustrat pentru a crea combinații simple, stabile și progresive. Variantele avansate se introduc numai după confirmarea controlului motor.

Notă: manualul este destinat instruirii în exercițiul fizic și nu înlocuiește diagnosticul, tratamentul sau recomandările individualizate ale unui profesionist medical.

CUPRINS

01 CONCEPTUL FIT BALL
istoric, instrument, obiective, beneficii realiste

02 SIGURANȚĂ ȘI DOZARE
alegerea mingii, prescripție, regresii și limite

03 BIOMECANICĂ APLICATĂ
coloană, articulații, mușchi și lanțuri cinetice

04 CONTROL MOTOR ȘI ECHILIBRU
proprioceptie, stabilitate, perturbare

05 MOBILITATE ȘI FLEXIBILITATE
ROM, stretching și transferul în mișcare

06 METODOLOGIA LECȚIEI
format, cueing, criterii de progresie

07 ATLASUL EXERCIȚIILOR
fișe fotografice: tehnică, variații și erori

08 PROGRAME ȘI PERIODIZARE
sesiuni-model și progresie de șase săptămâni

09 EVALUARE, GLOSAR ȘI SURSE
criterii, termeni și bibliografie

CAPITOLUL 01 / FITEDUCATION

CONCEPTUL FIT BALL

De la mijloc de facilitare a mișcării la instrument de condiționare neuromusculară.



Ce este Fit Ball?

Fit Ball, Swiss Ball sau stability ball desemnează o minge elastică, umplută cu aer, disponibilă în mai multe diametre. Suprafața sa deformabilă modifică relația dintre corp, sprijin și reacția solului. În funcție de poziție, exercițiul poate solicita suplimentar echilibrul, coordonarea, controlul trunchiului sau mobilitatea.

Mingea a fost utilizată în contexte de educație fizică, exercițiu terapeutic și condiționare generală. În prezent, rămâne un instrument complementar: poate aduce variație și feedback proprioceptiv, însă nu substituie mijloacele stabile când obiectivul principal este dezvoltarea forței maximale ori a puterii.

Pentru cine este potrivită?

- Începători: învățarea controlului pelvian, a respirației și a distribuirii greutății.
- Intermediari: stabilitate dinamică, rezistență musculară locală și coordonare.
- Avansați: perturbări controlate, transferuri de sprijin și sarcini multisegmentare.
- Sportivi: exerciții auxiliare pentru echilibru, conștientizare corporală și varietate de stimuli.

Beneficii posibile — cu nuanțe

Exercițiile atent selectate pot îmbunătăți controlul postural, coordonarea și anumite expresii ale echilibrului. Solicitarea musculaturii trunchiului diferă de la exercițiu la exercițiu; suprafața instabilă nu garantează activare mai mare în orice condiție. Rezultatele depind de program, intensitate, aderență și specificitatea obiectivului.

DE REȚINUT / Mingea nu „anulează gravitația”, nu este un tratament universal pentru durerea de spate și nu trebuie prezentată drept lipsită de contraindicații.

CAPITOLUL 02 / FITEDUCATION

SIGURANȚĂ & DOZARE

Un exercițiu bun începe cu o alegere potrivită a mingii și a gradului de instabilitate.



Pregătirea mediului și a echipamentului

- Folosește o minge destinată exercițiilor, fără defecte, cu diametru și nivel de umflare potrivite.
- Păstrează distanță de obstacole și de alte persoane; evită suprafețele umede sau alunecoase.

- În exercițiile șezând, tălpile trebuie să aibă sprijin stabil, cu genunchii și șoldurile la un unghi confortabil.
- La participanții neexperimentați, așază mingea lângă un perete sau oferă sprijin suplimentar.
- Oprește exercițiul dacă apar durere, amețeală, pierdere repetată a echilibrului ori deteriorarea tehnicii.

Alegerea diametrului

Diametre frecvente: 45, 55, 65 și 75 cm. Înălțimea persoanei poate orienta alegerea, dar criteriul decisiv este poziția reală pe minge, împreună cu înălțimea membrelor inferioare și gradul de umflare. Poziția șezând trebuie să permită tălpi integral pe podea și controlul bazinului. Recomandările producătorului au prioritate.

Variabilele de dozare

- Suprafața și numărul punctelor de sprijin: de la patru la trei sau două.
- Distanța centrului de masă față de baza de sprijin și lungimea brațului de pârghie.
- Amplitudinea și viteza: crește numai dacă este menținută precizia.
- Durata expunerii și densitatea efortului: timp sub tensiune, serii și pauze.
- Informația senzorială: privire fixă, schimbare de direcție, sarcină unilaterală.

DE REȚINUT / Nu pune participanți neexperimentați să stea în picioare pe minge. Fotografiile cu astfel de poziții reprezintă demonstrații avansate, nu modele de predare pentru clase generale.

Exercițiul și durerea lombară

Pentru persoane cu durere persistentă, simptome neurologice, amețeală, instabilitate articulară sau afecțiuni active, este necesară selecția individuală a mișcărilor și, după caz, evaluare clinică. Înlocuirea permanentă a scaunului ergonomic cu o minge nu este recomandată ca intervenție generală.

CAPITOLUL 03 / FITEDUCATION

BIOMECANICĂ APLICATĂ

Înțelegerea articulațiilor, a axelor și a contracțiilor ajută la prescrierea corectă a mișcării.



Aparatul locomotor

Aparatul locomotor reunește componente pasive (oase, articulații, ligamente și structuri conjunctive) și componente active (mușchi și sistemele de comandă neuromusculară). Tendonul transmite forța musculară către os, iar ligamentele contribuie la stabilitatea articulațiilor. Mișcarea funcțională este rezultatul coordonării dintre toate aceste structuri.

Coloana vertebrală

Coloana cuprinde regiuni cervicală, toracică, lombară, sacrală și coccigiană. Curburile sale fiziologice facilitează suportul încărcării și mobilitatea. În timpul exercițiilor cu mingea, obiectivul nu este rigiditatea absolută, ci controlul poziției și al amplitudinii adecvate sarcinii. O ușoară mișcare a coloanei poate fi normală și utilă în multe exerciții.

Mișcări anatomice de bază

- Flexie și extensie: modifică unghiurile articulare, de regulă în plan sagital.

- Abducție și adducție: deplasări ale segmentelor față de linia mediană, în plan frontal.
- Rotație: mișcare în jurul axei longitudinale, de regulă în plan transversal.
- Stabilizare anti-rotație și anti-extensie: rezistența activă la mișcări nedorite.

Contracții musculare

- Concentrică: mușchiul se scurtează în timp ce generează forță.
- Excentrică: mușchiul produce forță în timp ce se alungește.
- Izometrică: tensiune musculară fără schimbare detectabilă a unghiului articular.

În exercițiile pe Fit Ball, una și aceeași grupă musculară poate îndeplini atât rol de producător al mișcării, cât și rol de stabilizator. Rolurile sunt specifice sarcinii, nu etichete fixe ale unui mușchi.

CAPITOLUL 04 / FITEDUCATION

CONTROL MOTOR & ECHILIBRU

Stabilitatea este abilitatea de a controla mișcarea, nu absența ei.



Echilibru static și dinamic

Echilibrul static înseamnă controlul poziției într-o sarcină relativ staționară. Echilibrul dinamic presupune menținerea sau recuperarea controlului în timpul deplasării segmentelor și al modificării bazei de sprijin. Instabilitatea mingii poate crește cerințele de reglare senzorială și musculară, dacă dificultatea este potrivită nivelului.

Informația senzorială

- Vederea: ajută la orientarea corpului în raport cu mediul.
- Sistemul vestibular: detectează accelerațiile și poziția capului.
- Proprioceptia: oferă informații despre poziția și mișcarea segmentelor.
- Controlul motor: integrează aceste informații și adaptează recrutarea musculară.

Controlul trunchiului și pelvisului

Menținerea unei relații eficiente între torace și bazin facilitează transferul de forță către membre. Instructorul urmărește organizarea respirației, orientarea pelvisului, sprijinul plantar și absența compensărilor excesive. Stabilizarea nu trebuie confundată cu ținerea respirației sau cu o contracție abdominală maximală continuă.

Progresie practică

- Poziție șezând cu sprijin plantar larg și mișcări mici ale bazinului.
- Menținerea trunchiului stabil în timp ce un braț ori un picior execută o mișcare.
- Reducerea bazei de sprijin sau introducerea unui ritm lent, controlat.
- Mișcări în planuri diferite și perturbări ușoare, după stăpânirea variantei anterioare.

DE REȚINUT / Creșterea dificultății nu trebuie să compromită capacitatea participantului de a executa și a explica sarcina.

CAPITOLUL 05 / FITEDUCATION

MOBILITATE & FLEXIBILITATE

Mișcarea eficientă presupune amplitudine utilă și control activ.



ROM: amplitudine de mișcare

Range of Motion (ROM) este amplitudinea unei mișcări într-o articulație sau într-un ansamblu de articulații. Mobilitatea funcțională presupune nu doar posibilitatea de a atinge o poziție, ci și abilitatea de a o controla în situații specifice. ROM diferă în funcție de particularitățile anatomice, experiență și nivelul de oboseală.

Clasificare

- Mobilitate activă: mișcare produsă și controlată prin contracția musculară proprie.
- Mobilitate pasivă: amplitudine obținută prin forțe externe, inclusiv gravitația.
- Stretching static: poziție menținută fără balans, în limite confortabile.
- Stretching dinamic: mișcări repetate, controlate, în amplitudini crescătoare.

- PNF: tehnici care combină contracție și relaxare, utile în contexte potrivite.

Utilizarea mingii în exerciții de mobilitate

Mingea poate oferi sprijin pentru alungirea controlată a lanțurilor anterioare și posterioare sau pentru mobilizări blânde ale toracelui și șoldului. Evită să împingi participantul în amplitudini dureroase. Presiunea excesivă și mișcarea rapidă nu reprezintă criterii ale calității stretchingului.

Transfer către antrenament

Începe cu mobilitate activă și respirație, apoi integrează amplitudinea nouă în mișcări de forță și coordonare. De exemplu, o îmbunătățire a extensiei toracice capătă valoare când participantul poate controla acea poziție la ridicare, împingere sau rotire.

CAPITOLUL 06 / FITEDUCATION

METODOLOGIA LECȚIEI

Un instructor bun construiește progresii inteligibile și adaptează în permanență sarcina.



Structura unei clase de 50 de minute

- 0–8 min: activare generală, familiarizare cu mingea, respirație și contact plantar.
- 8–18 min: mobilitate și control axial; mișcări simple în șezând și îngenuncheat.
- 18–38 min: partea principală; 4–6 exerciții grupate în secvențe, cu pauze adecvate.
- 38–45 min: integrare funcțională — secvențe fluide fără pierderea formei.
- 45–50 min: revenire, mobilitate ușoară, feedback și evaluare subiectivă.

Ce observă instructorul?

Calitatea sprijinului, direcția genunchilor, organizarea toraco-pelviană, respirația și capacitatea participantului de a recunoaște schimbarea tehnicii. Mișcarea este demonstrată întâi în variantă sigură, apoi se introduce dificultatea.

Cueing verbal și vizual

- Comandă scurtă, orientată către rezultat: „menține mingea în centru”.
- Un singur reper de execuție la un moment dat: „apasă complet în tălpi”.
- Demonstrație laterală și frontală atunci când poziția este greu de înțeles.
- Încurajarea auto-corecției prin întrebări simple și feedback specific.

Criterii pentru a progresa

Treci la o variantă mai dificilă când participantul menține o traiectorie reproductibilă, respirație normală, sprijin controlat și absența simptomelor. Numărul de repetiții este secundar calității. Un exercițiu mai dificil nu este obligatoriu un exercițiu mai potrivit.

De ce contează tipul de sprijin?

O mișcare pe sol și aceeași mișcare pe minge nu sunt echivalente din punct de vedere al cerințelor. Mingea se poate deforma și deplasa: unele segmente trebuie să controleze această schimbare, iar alte segmente execută acțiunea principală. Rezultatul poate fi un stimul motor util, dar și o scădere a forței ce poate fi exprimată. Instructorul definește obiectivul înaintea alegerii suprafeței.

Cele cinci componente ale unei progresii complete

- Înțelegerea: participantul poate descrie în propriile cuvinte scopul exercițiului.
- Poziționarea: stabilește sprijinul și alinierea, fără să caute o postură rigidă artificială.
- Execuția: repetă mișcarea cu viteză și amplitudine reproductibile.
- Adaptarea: poate controla o mică modificare a bazei de sprijin sau a direcției.
- Transferul: reproduce același principiu de control într-o altă sarcină, cu sau fără minge.

Planuri anatomice și orientări de lucru

În plan sagital apar frecvent mișcări de flexie și extensie: rulare a mingii anterior, extensie de șold și alungirea corpului în planșă. În plan frontal sunt relevante abducția, adducția și transferul lateral de greutate. Planul transversal implică rotația și capacitatea de a o controla. Un program diversificat nu trebuie să conțină neapărat toate planurile în fiecare exercițiu, ci să le integreze inteligent la nivelul ședinței și al ciclului.

Capacități și calități în joc

Forța și rezistența musculară descriu capacitatea de a produce și menține un nivel de tensiune adecvat. Echilibrul privește gestionarea proiecției centrului de masă față de baza de sprijin. Coordonarea se observă prin organizarea temporală și spațială a acțiunilor. Flexibilitatea reprezintă amplitudinea disponibilă, iar controlul motor permite utilizarea ei în siguranță. Fit Ball poate fi folosit ca instrument auxiliar pentru mai multe dintre aceste componente, însă dezvoltarea fiecăreia cere progresii specifice.

Stabilitate nu înseamnă imobilitate

Un trunchi stabil poate executa mișcări. Stabilitatea dinamică înseamnă controlul variației de poziție sub acțiunea forțelor interne și externe. Într-un sprijin anterior cu mingea sub abdomen, musculatura trunchiului trebuie să coordoneze forța membrelor, fără pierderea excesivă a aliniamentului. Pe măsură ce mingea se deplasează către membrele inferioare, cerința pentru controlul trunchiului se modifică și de cele mai multe ori crește.

Lanțuri cinetice — o perspectivă practică

Conceptul de lanț cinetic descrie interdependența segmentelor. O modificare a orientării piciorului poate influența genunchiul și șoldul; controlul bazinului influențează organizarea trunchiului. Nu este necesar ca fiecare abatere să fie tratată drept o „problemă posturală". Instructorul urmărește dacă strategia aleasă permite execuția eficientă și dacă participantul poate adapta mișcarea în funcție de sarcină. Exemplele fotografice trebuie interpretate ca etape ale unei acțiuni, nu ca posturi ideale universale.

Respirație și reglarea efortului

Începătorul are tendința de a ține aerul când crește instabilitatea. Solicită un ritm respirator fluent și coordonat cu mișcarea. Pentru eforturi generale ușoare spre moderate, o scală simplă de dificultate percepută de la 0 la 10 este utilă: pornirea la aproximativ 3–5/10 permite practică tehnică fără oboseală prematură. Crește intensitatea în funcție de obiectiv și de toleranța individuală, nu numai prin viteza muzicii.

Conducerea unei clase eterogene

Într-o grupă mixtă, instructorul poate folosi aceeași temă și trei sarcini paralele. Pentru sprijinul șezând, un începător execută transferuri mici cu ambele picioare pe sol; un participant intermediar desprinde alternativ un picior; un participant avansat adaugă o mișcare de braț în alt plan. Secvența este comună, iar încărcarea motrică este individualizată. Toți participanții trebuie să aibă acces la o variantă ușor de recuperat când apare oboseala.

Strategia de corecție a erorilor

Observă o singură eroare majoră, alege un reper simplu și testează efectul după câteva repetări. Dacă indicația verbală nu funcționează, schimbă sarcina: mărește baza de sprijin, scade amplitudinea ori plasează mingea într-un loc mai stabil. Repetarea agresivă a instrucțiunii fără adaptarea exercițiului produce adesea confuzie. Corecția este reușită când participantul poate reproduce noua strategie fără ajutor continuu.

Când nu progresăm

Nu se crește dificultatea dacă participantul nu poate opri și relua controlat mișcarea, dacă apare teamă evidentă, dacă articulațiile nu pot fi menținute într-o amplitudine tolerabilă sau dacă efortul crește disproporționat față de sarcina propusă. În aceste situații sunt utile repetările simple, sprijinul suplimentar, odihna ori trecerea la un exercițiu executat pe suprafață stabilă. Criteriul este calitatea învățării, nu spectaculozitatea poziției.

CAPITOLUL 07 / FITEDUCATION

ATLASUL EXERCIȚIILOR

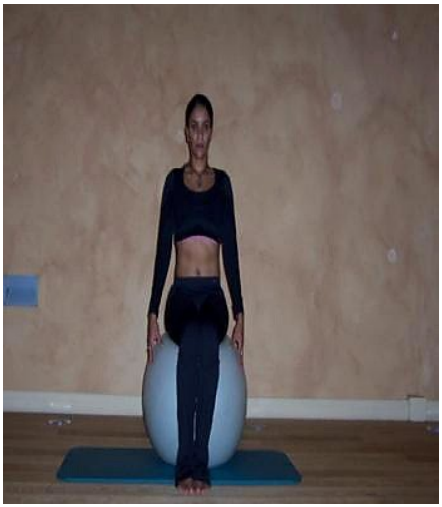
Fotografii originale, organizate ca instrument de predare.



Fișele ilustrate se citesc în succesiune: poziția de start → acțiunea dominantă → criteriul de execuție → regresie/progresie. Sunt utilizate fotografiile demonstrative din materialul original și din seriile fotografice transmise pentru această ediție. Figurile documentează poziții, nu reprezintă rezultate clinice ori garanții de siguranță.

01 / Așezat pe minge — alinierea de bază

CONTROL POSTURAL · NIVEL 1





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Tălpile depărtate aproximativ cât bazinul, genunchii orientați în direcția vârfurilor, torace relaxat și bazin sprijinit central.

EXECUȚIE Respiră normal și realizează transferuri mici de greutate anterior–posterior și lateral.

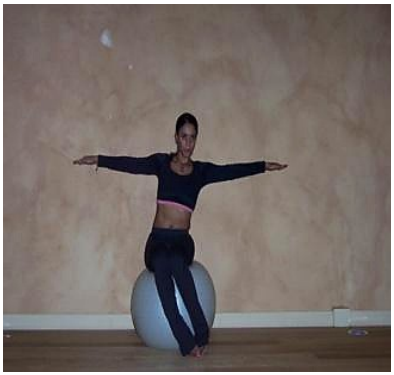
DOZARE ORIENTATIVĂ 60–90 secunde, 2 runde

REGRESIE / PROGRESIE Sprijin la perete; reducerea amplitudinii.

ERORI DE EVITAT Înclinarea excesivă a toracelui și rostogolirea mingii fără control.

02 / Deschiderea brațelor în șezând

ECHILIBRU · NIVEL 1


Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Așezat central pe minge, membrele inferioare oferă o bază stabilă.

EXECUȚIE Ridică brațele lateral și menține controlul toraco-pelvian, fără a compensa prin arcuire lombară.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 8–10 repetări

REGRESIE / PROGRESIE Brațe la 45°; apoi amplitudine completă.

ERORI DE EVITAT Pierderea contactului plantar în timpul ridicării brațelor.

03 / Transfer lateral al greutății

CONTROL LATERAL · NIVEL 1





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Din șezând, cu brațele deschise, menține privirea în față.

EXECUȚIE Deplasează ușor centrul de masă către o parte și revino în centru.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–8 / parte

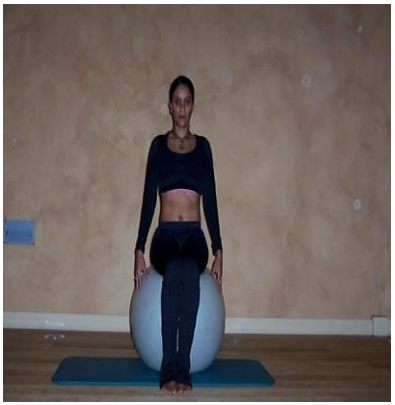
REGRESIE / PROGRESIE Transfer redus; brațele aproape de corp.

ERORI DE EVITAT Flexie laterală rapidă și trunchi prăbușit.

04 / Ridicare alternativă a piciorului

COORDONARE · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Șezând cu tălpile pe sol, stabilizează mingea prin contactul cu bazinul.

EXECUȚIE Desprinde un picior numai cât permite stabilitatea, apoi schimbă fără balans.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–8 / parte

REGRESIE / PROGRESIE Sprijin cu mâna; alternativ un singur călcâi ridicat.

ERORI DE EVITAT Blocarea respirației și rotația necontrolată a bazinului.

05 / Poziție șezând cu sprijin asimetric

CONTROL UNILATERAL · NIVEL 2



Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Un picior în față, celălalt retras; păstrează contactul ferm cu solul.

EXECUȚIE Deplasează trunchiul pe direcția permisă de bază și revino lent.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6 / parte

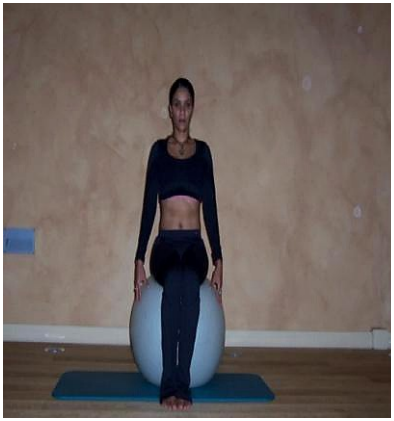
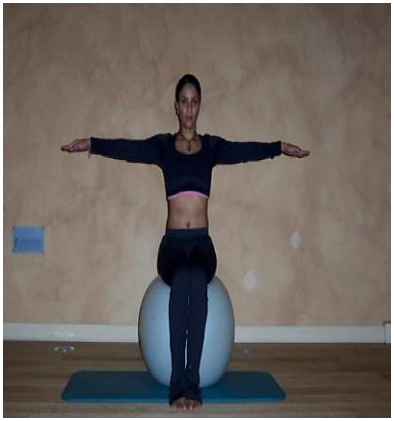
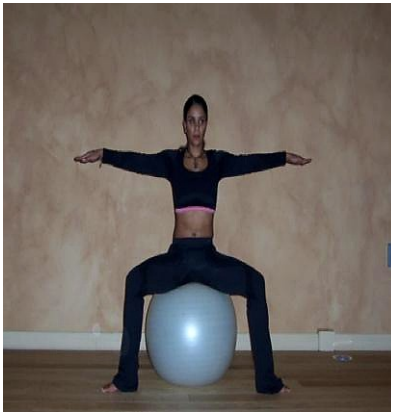
REGRESIE / PROGRESIE Păstrează ambele tălpi în poziție simetrică.

ERORI DE EVITAT Rotația genunchiului ori deplasarea excesivă a mingii.

DE REȚINUT / Criteriu de progresie: tehnica rămâne reproductibilă, respirația este normală și controlul nu se pierde la finalul seriei.

06 / Simetrie cu brațe extinse

CONTROL AXIAL · NIVEL 1

Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Menține talpile stabile și brațele la nivelul umerilor.

EXECUȚIE Păstrează pelvisul centrat în timp ce modifici progresiv poziția brațelor.

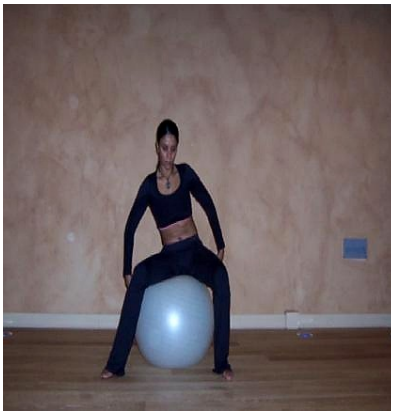
DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 30–40 secunde

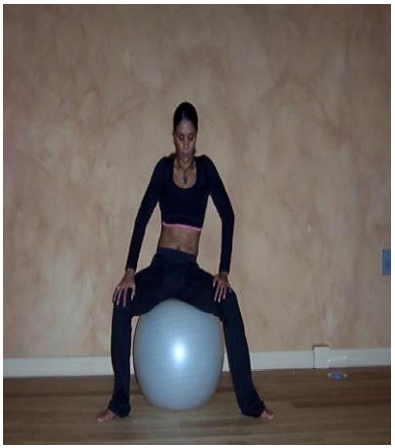
REGRESIE / PROGRESIE Mâinile sprijinite pe coapse.

ERORI DE EVITAT Umeri ridicați și compensare în regiunea lombară.

07 / Scoaterea din șezând: ridicare controlată

FORȚĂ FUNCȚIONALĂ · NIVEL 1–2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Așezat pe minge, talpile suficient de aproape pentru a putea împinge în sol.

EXECUȚIE Ridică bazinul fără impuls excesiv și revino controlat în șezând.

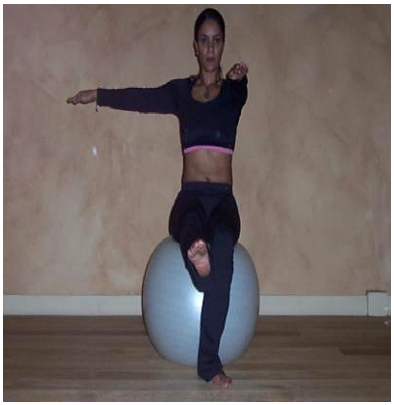
DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–10 repetări

REGRESIE / PROGRESIE Suport fix lângă participant; amplitudine redusă.

ERORI DE EVITAT Mingea se deplasează brusc sau genunchii cad spre interior.

08 / Rotație controlată în șezând

ANTI-ROTAȚIE · NIVEL 2


Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Ține brațele în lateral, coloana lungă și contact stabil cu mingea.

EXECUȚIE Rotește ușor toracele față de bazin fără a pierde linia bazinului.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6 / direcție

REGRESIE / PROGRESIE Brațe pe piept și amplitudine mică.

ERORI DE EVITAT Rotații rapide și pierderea controlului bazinului.

09 / Flexie anterioară cu mingea ca sprijin

MOBILITATE · NIVEL 1





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Din ortostatism cu genunchii ușor flexați, așază palmele sau antebrațele pe minge.

EXECUȚIE Rulează mingea înainte, ducând șoldurile posterior fără forțarea coloanei.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6 mișcări lente

REGRESIE / PROGRESIE Mingea aproape de corp și amplitudine scurtă.

ERORI DE EVITAT Tracțiune dureroasă și încheieturi tensionate.

10 / Extensie toracică susținută

MOBILITATE TORACALĂ · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Așază zona toracală pe minge, cu picioarele suficient de depărtate.

EXECUȚIE Permite o deschidere toracică moderată, menținând capul și gâtul susținute.

DOZARE ORIENTATIVĂ 4–6 respirații × 2

REGRESIE / PROGRESIE Mâini la ceafă, amplitudine moderată.

ERORI DE EVITAT Hiperextensie lombară necontrolată și cap lăsat înapoi.

DE REȚINUT / Criteriu de progresie: tehnica rămâne reproductibilă, respirația este normală și controlul nu se pierde la finalul seriei.

11 / Sprijin ventral — stabilitate proximală

CONTROL ANTERIOR · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Cu mingea sub abdomen, menține sprijin pe sol prin membrele inferioare.

EXECUȚIE Stabilește un trunchi lung și transferă încet greutatea anterior, apoi înapoi.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–8 mișcări

REGRESIE / PROGRESIE Sprijin mai larg pe genunchi.

ERORI DE EVITAT Prăbușire în regiunea lombară.

12 / Extensie corporală din sprijin ventral

LANȚ POSTERIOR · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Pornește din sprijin ventral pe minge, cu picioarele pe sol.

EXECUȚIE Alungește trunchiul până la o linie controlată, fără extensie excesivă.

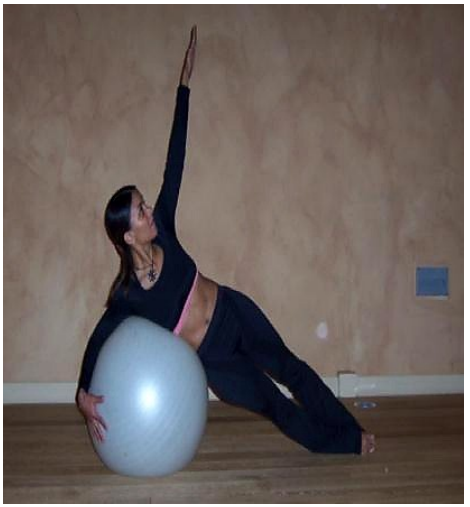
DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE Picioare depărtate; brațe pe minge.

ERORI DE EVITAT Extensie exagerată la nivelul gâtului și al spatelui inferior.

13 / Rotație și sprijin lateral

STABILITATE LATERALĂ · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Așază trunchiul lateral pe minge, cu un sprijin sigur pe podea.

EXECUȚIE Deschide brațul superior și rotește toracele într-o amplitudine confortabilă.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 5 / parte

REGRESIE / PROGRESIE Antebraț sprijinit pe minge.

ERORI DE EVITAT Rotație forțată și deplasare necontrolată a mingii.

14 / Ridicare controlată a piciorului lateral

STABILITATE ȘOLD · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Sprijină lateral trunchiul pe minge și păstrează o bază cât mai sigură.

EXECUȚIE Ridică membrul inferior de deasupra menținând pelvisul cât mai stabil.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–8 / parte

REGRESIE / PROGRESIE Piciorul superior pe sol și un braț de sprijin.

ERORI DE EVITAT Rotația pelvisului și ridicarea prin impuls.

15 / Sprijin ventral cu brațe active

CONTROL SCAPULAR · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Mingea se află sub abdomen, tălpile sau vârfurile ating solul.

EXECUȚIE Deschide brațele ori modifică sprijinul fără să pierzi axul trunchiului.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE Păstrează mâinile pe sol.

ERORI DE EVITAT Întinderea excesivă a gâtului.

DE REȚINUT / Criteriu de progresie: tehnica rămâne reproductibilă, respirația este normală și controlul nu se pierde la finalul seriei.

16 / Sprijin anterior îngenuncheat

STABILITATE · NIVEL 2



Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Din îngenuncheat cu mingea în față, sprijină brațele progresiv.

EXECUȚIE Transferă greutatea către minge păstrând pelvisul aproape de poziție neutră.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–8 repetiții

REGRESIE / PROGRESIE Antebrațe pe minge și amplitudine mai mică.

ERORI DE EVITAT Lăsarea șoldurilor și sprijin instabil.

17 / Extensia trunchiului cu minge

LANȚ POSTERIOR · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Cu zona toracică pe minge și picioarele ferme pe podea, menține controlul corpului.

EXECUȚIE Ridică ușor trunchiul către poziție alungită și revino lent.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 8–10 repetiții

REGRESIE / PROGRESIE Brațe aproape de corp.

ERORI DE EVITAT Exagerarea extensiei lombare.

18 / Pod posterior cu picioare pe sol

CONTROL POSTERIOR · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Sprijină toracele sau umerii pe minge, cu picioarele ferme pe sol.

EXECUȚIE Extinde șoldurile până la o linie confortabilă torace–bazin–coapse.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 8 repetiții

REGRESIE / PROGRESIE Mișcări izometrice scurte.

ERORI DE EVITAT Extensie excesivă a spatelui și alunecarea mingii.

19 / Flexie a genunchilor cu minge în sprijin

FORȚĂ CONTROLATĂ · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Culcat dorsal, așază gambele și călcâiele pe minge.

EXECUȚIE Realizează mișcări mici de flexie-extensie fără a roti genunchii.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–10 repetări

REGRESIE / PROGRESIE Menținere izometrică, cu genunchii ușor flexați.

ERORI DE EVITAT Rotația genunchilor și pelvis instabil.

20 / Rulare a mingii din decubit dorsal

LANȚ POSTERIOR · NIVEL 2–3





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Din decubit dorsal, sprijină călcâiele pe minge și păstrează brațele la sol.

EXECUȚIE Apropie mingea prin flexia genunchilor, fără a pierde controlul bazinului.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 6–8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE Păstrează bazinul pe sol.

ERORI DE EVITAT Ridicarea excesivă a pelvisului și compensare lombară.

DE REȚINUT / Criteriu de progresie: tehnica rămâne reproductibilă, respirația este normală și controlul nu se pierde la finalul seriei.

21 / Pod cu sprijin unilateral — progresie

CONTROL UNILATERAL · NIVEL 3





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Cu gambele pe minge și brațele pe podea, menține mingea centrată.

EXECUȚIE Ridică ușor un picior doar după ce podul bilateral este stabil.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 5–6 / parte

REGRESIE / PROGRESIE Pod bilateral cu bazin aproape de sol.

ERORI DE EVITAT Rotația pelvisului sau balans excesiv.

22 / Controlul mingii prin picioare

COORDONARE · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Culcat dorsal, fixează mingea între membrele inferioare sau sprijină tălpile pe ea.

EXECUȚIE Ajustează poziția mingii prin mișcări lente, fără impuls.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 8 ajustări

REGRESIE / PROGRESIE Picioare mai apropiate de corp.

ERORI DE EVITAT Prindere nesigură și tensiune cervicală.

23 / Plank cu sprijin tibial pe minge

ANTI-EXTENSIE · NIVEL 3





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Pornește din planșă cu mâinile sub umeri și gambele pe minge.

EXECUȚIE Menține trunchiul alungit și mișcări respiratorii fără cădere lombară.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 15–25 secunde

REGRESIE / PROGRESIE Planșă pe sol ori cu mingea sub coapse.

ERORI DE EVITAT Ridicarea exagerată a șoldurilor și blocarea respirației.

24 / Flexia genunchilor din plansă

CONTROL DINAMIC · NIVEL 3





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Pornește din plansă stabilă cu tibia sprijinită pe minge.

EXECUȚIE Apropie ușor genunchii către trunchi prin rularea mingii; întoarce controlat.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 5–8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE Rulare mică, doar din poziția inițială.

ERORI DE EVITAT Flexie lombară grăbită și pierdere de sprijin palmar.

25 / Transfer lateral în planșă

CONTROL ROTAȚIONAL · NIVEL 3





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Planșă susținută cu abdomenul sau membrele inferioare pe minge.

EXECUȚIE Schimbă câteva grade distribuția greutății fără rotație bruscă.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 4–6 / parte

REGRESIE / PROGRESIE Mingea sub bazin, mâini mai depărtate.

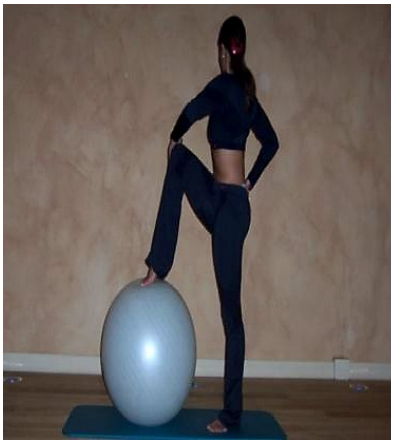
ERORI DE EVITAT Încheieturi suprasolicitate și destabilizare.

DE REȚINUT / Criteriu de progresie: tehnica rămâne reproductibilă, respirația este normală și controlul nu se pierde la finalul seriei.

26 / Sprijin unilateral în ortostatism

ECHILIBRU · NIVEL 2–3





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Din picioare, păstrează mingea drept suport auxiliar pentru un membru.

EXECUȚIE Modifică lent sprijinul, controlând genunchiul și pelvisul piciorului de bază.

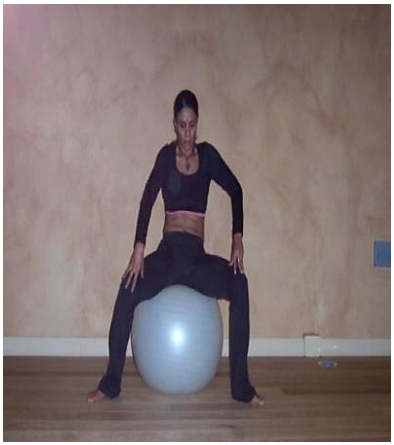
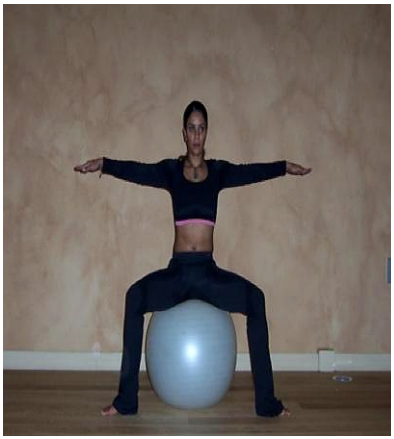
DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 20–30 secunde / parte

REGRESIE / PROGRESIE O mână pe perete; mingea nemișcată.

ERORI DE EVITAT Rostogolire rapidă a mingii ori genunchi instabil.

27 / Variații de sprijin în șezând

CONSOLIDARE · NIVEL 1


Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Variante ale poziției șezând, cu bază de sprijin diferită.

EXECUȚIE Menține postura pe durata schimbării poziției palmelor și a amplitudinii brațelor.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 30 secunde

REGRESIE / PROGRESIE Picioare mai depărtate și mâini pe coapse.

ERORI DE EVITAT Compensarea prin umeri și pierderea alinierii.

28 / De la bază la transfer multidirecțional

INTEGRARE · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Așezat central, schimbă succesiv poziția brațelor.

EXECUȚIE Construiește o combinație lentă: centru → lateral → centru, fără pauze necontrolate.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 40 secunde

REGRESIE / PROGRESIE Un singur plan de mișcare.

ERORI DE EVITAT Creșterea ritmului înaintea controlului.

29 / Întinderi cu sprijin anterior

STRETCHING ACTIV · NIVEL 1





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Mingea în fața corpului, sprijin sigur prin membrele inferioare.

EXECUȚIE Rulează-o înainte până la o întindere confortabilă, apoi revino.

DOZARE ORIENTATIVĂ 4–6 repetiții lente

REGRESIE / PROGRESIE Amplitude mică, genunchii flexați.

ERORI DE EVITAT Apăsare dureroasă în umeri.

30 / Tranziții frontale și laterale

FLOW · NIVEL 2





Figuri demonstrative din arhiva originală Fit Ball • Pozițiile sunt ilustrative.

POZIȚIE INIȚIALĂ Alternează sprijinul anterior cu cel lateral, de fiecare dată cu bază sigură.

EXECUȚIE Leagă două exerciții cunoscute printr-o tranziție lentă și predictibilă.

DOZARE ORIENTATIVĂ 2 × 3 tranziții / parte

REGRESIE / PROGRESIE Revenire în șezând între poziții.

ERORI DE EVITAT Schimbări direcționale făcute în viteză.

DE REȚINUT / Criteriu de progresie: tehnica rămâne reproductibilă, respirația este normală și controlul nu se pierde la finalul seriei.

CAPITOLUL 08 / FITEDUCATION

PROGRAMARE & PERIODIZARE

De la o sesiune clar structurată la un parcurs măsurabil de învățare.



Model de sesiune A: introducere — 45 minute

- 8 min: șezând, control plantar, respirație, transferuri mici de greutate.
- 10 min: mișcări laterale ale trunchiului, ridicări alternative ale piciorului.

- 15 min: extensii ușoare, sprijin îngenuncheat, mobilitate toracică asistată.
- 7 min: secvențe simple 2 × 30–45 secunde, cu pauze.
- 5 min: revenire și verificare a percepției efortului.

Model de sesiune B: intermediari — 50 minute

- 8 min: activare pe sol și șezând pe minge.
- 10 min: sprijin ventral, transferuri antero-posterioare, rotații controlate.
- 18 min: pod posterior, rulare a mingii, sprijin lateral.
- 9 min: combinații multidirecționale, ajustate după tehnică.
- 5 min: relaxare activă și note pentru sesiunea următoare.

Model de sesiune C: avansați — 50 minute

- 10 min: mobilitate activă, planșă pe sol, control unilateral fără minge.
- 15 min: planșă cu sprijin tibial pe minge și rulare controlată.
- 15 min: integrare anti-rotație, pod unilateral și tranziții.
- 5 min: reducerea intensității, evaluarea calității tehnice.
- 5 min: revenire și monitorizarea răspunsului la efort.

Progresie pe șase săptămâni

- Săptămânile 01–02 / Familiarizare: sprijin larg, ritm lent, 2 serii, amplitudine mică.
- Săptămânile 03–04 / Consolidare: tranziții între două exerciții, mișcări unilaterale simple.
- Săptămânile 05–06 / Integrare: control în mai multe planuri, sarcini secvențiale, reevaluare.

DE REȚINUT / Microciclul este, în mod obișnuit, o unitate scurtă de planificare (adesea aproximativ o săptămână); mezociclul reunește mai multe microcicluri. Evită denumirea de „macrociclu” pentru numai 2–3 săptămâni.

CAPITOLUL 09 / FITEDUCATION

EVALUARE & RESURSE

Indicatori practici pentru instructor, participanți și dezvoltarea profesională.



Fișă rapidă de observație tehnică

- Sprijin: participantul își poate menține baza fără deplasare necontrolată a mingii?
- Control: poate executa 6–8 repetări fără modificări majore de formă?
- Respirație: inspiră și expiră fără să blocheze repetat respirația?
- Simetrie: poate repeta sarcina pe ambele părți cu diferențe acceptabile?
- Autonomie: recunoaște singur două repere de siguranță pentru exercițiu?

Indicatori de progres

Notează repetările efectuate cu tehnică bună, timpul de menținere, gradul de asistență, amplitudinea și nivelul subiectiv de dificultate. Evaluarea trebuie să fie consecventă între sesiuni. Numai creșterea complexității nu echivalează cu progresul.

Glosar de lucru

ROM — Range of Motion — amplitudine de mișcare.

CORE — regiunea trunchiului și centura pelviană implicate în control și transferul forței.

CUEING — indicații verbale și vizuale care sprijină execuția.

PROPRIOCEPȚIE — percepția poziției și mișcării propriilor segmente.

PERTURBARE — modificare externă sau internă a condițiilor de echilibru.

ANTI-ROTAȚIE — capacitatea de a controla rotația nedorită a trunchiului.

REGRESIE — variantă de exercițiu cu cerințe mai mici.

PROGRESIE — variantă care crește cerințele potrivit unui criteriu obiectiv.

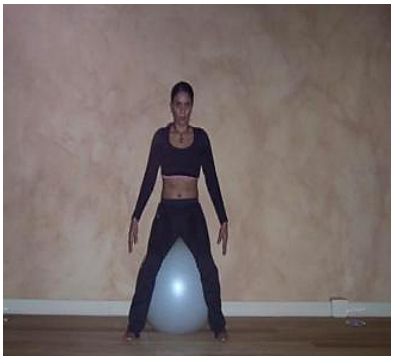
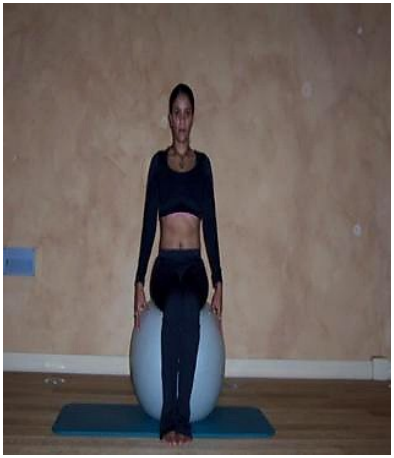
Note metodologice și limite

Afirmațiile privind vindecarea herniilor de disc, lipsa contraindicațiilor, anularea gravitației și înlocuirea scaunului ergonomic au fost corectate. Testele și exercițiile din manual nu sunt evaluări diagnostice. Programele trebuie individualizate în funcție de vârstă, experiență, obiective și eventualele restricții medicale.

Bibliografie selectivă

- Gao J. et al. (2025). The effect of instability resistance training on balance ability among athletes. Frontiers in Physiology. DOI: 10.3389/fphys.2024.1434918.
- Bao et al. (2025). Effects of unstable training on muscle activation: a systematic review and meta-analysis of electromyographic studies. PubMed PMID: 40718776.
- UCLA Health. Sitting to Standing Workstations – Safety (recomandări ergonomice pentru utilizarea mingilor ca scaun).
- Buzescu A., Scurtu L. (1999). Anatomie și biomecanică. București.
- Wirhed R. Abilități atletice și anatomia mișcării; Wharton J. & P. Stretch Book.
- Documente-sursă Fiteducation: Flow Training with Fit Ball (DOCX); Manual Fitball (InDesign); Athletic Paths (PDF).

ANEXĂ FOTO / ALTE REPERE DE EXECUȚIE


Arhivă vizuală; folosiți analiza biomecanică înaintea includerii în lecție.



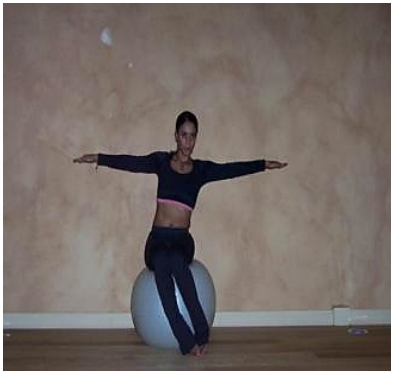
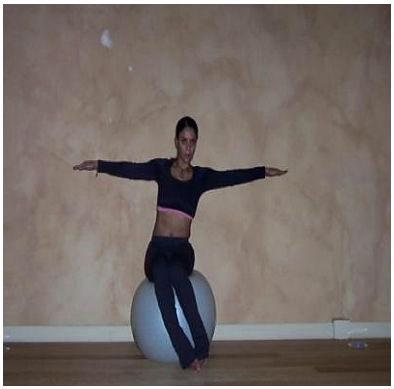
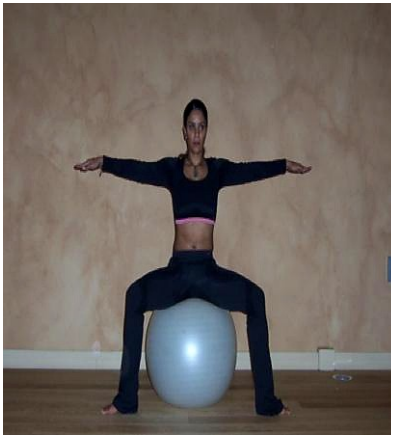








ANEXĂ FOTO / EXEMPLE DE COMPLEXITATE

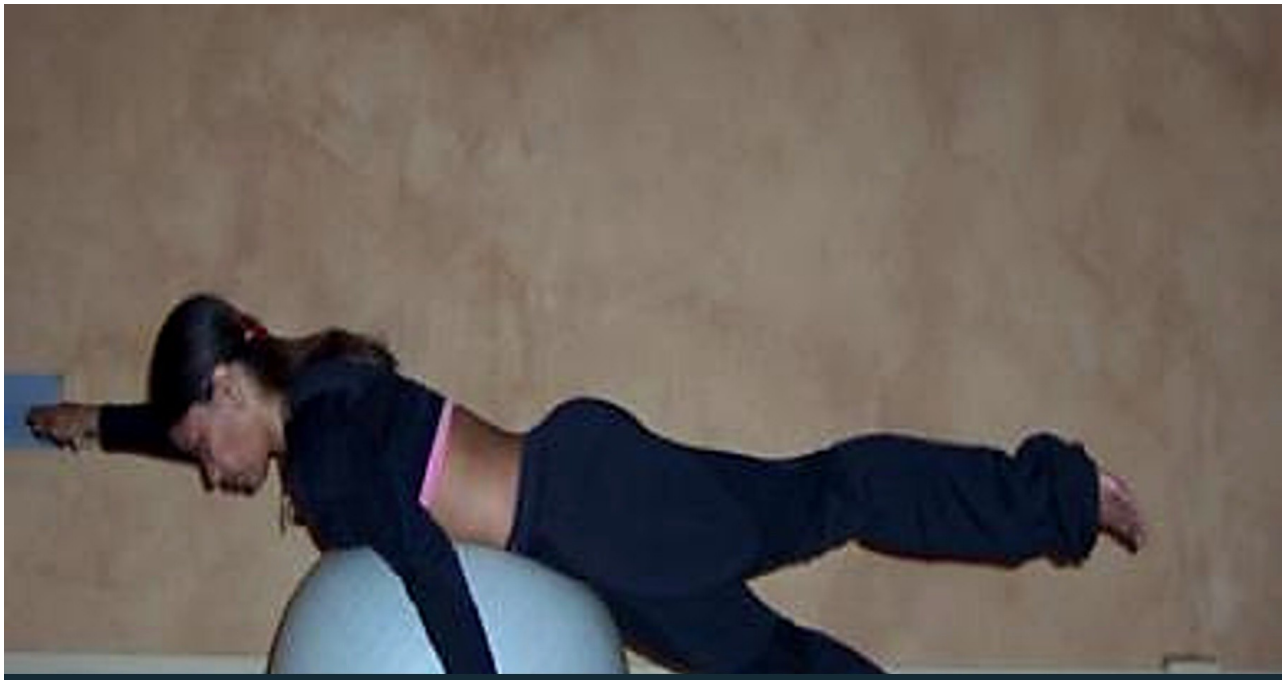
Atenție: pozițiile de înaltă instabilitate nu sunt recomandate pentru clase generale.











MAI MULT DECÂT INSTABILITATE.

CONTROLUL MIȘCĂRII.

Un manual Fiteducation despre anatomie funcțională, stabilitate dinamică, progresii de exerciții și predarea mișcării cu ajutorul mingii de fitness.

FITEDUCATION