FITEDUCATION

INTERNATIONAL INSTITUTE

FLOW TRAINING WITH FIT BALL

MANUAL TEHNIC • EDIȚIE EDITABILĂ

Mișcare. Echilibru. Control.



Un manual construit pentru a putea fi modificat

30

FIȘE DE EXERCIȚII

Poziție inițială, execuție, dozare, regresii și greșeli.

09

CAPITOLE

Fundamente, siguranță, biomecanică, metodologie și programe.

100%

ELEMENTE SEPARATE

Fotografiile și textele pot fi înlocuite individual în Canva.

NAVIGARE

Parcursul Fit Ball

Din principii biomecanice până la programare și evaluare.

01 Conceptul Fit Ball

02 Siguranță & dozare

03 Biomecanică aplicată

04 Control motor & echilibru

05 Mobilitate & flexibilitate

06 Metodologia lecției

07 Atlasul exercițiilor

08 Programare & periodizare

09 Evaluare & resurse

CAPITOLUL 01

CONCEPTUL FIT BALL

Principii de bază • aplicații • repere de predare



CONCEPTUL FIT BALL

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

Ce este Fit Ball?

- Fit Ball, Swiss Ball sau stability ball desemnează o minge elastică, umplută cu aer, disponibilă în mai multe diametre.
- Mingea a fost utilizată în contexte de educație fizică, exercițiu terapeutic și condiționare generală.

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.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

Beneficii posibile — cu nuanțe

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

- Exercițiile atent selectate pot îmbunătăți controlul postural, coordonarea și anumite expresii ale echilibrului.
- DE REȚINUT / Mingea nu „anulează gravitația”, nu este un tratament universal pentru durerea de spate și nu trebuie prezentată drept lipsită de contraindicații.

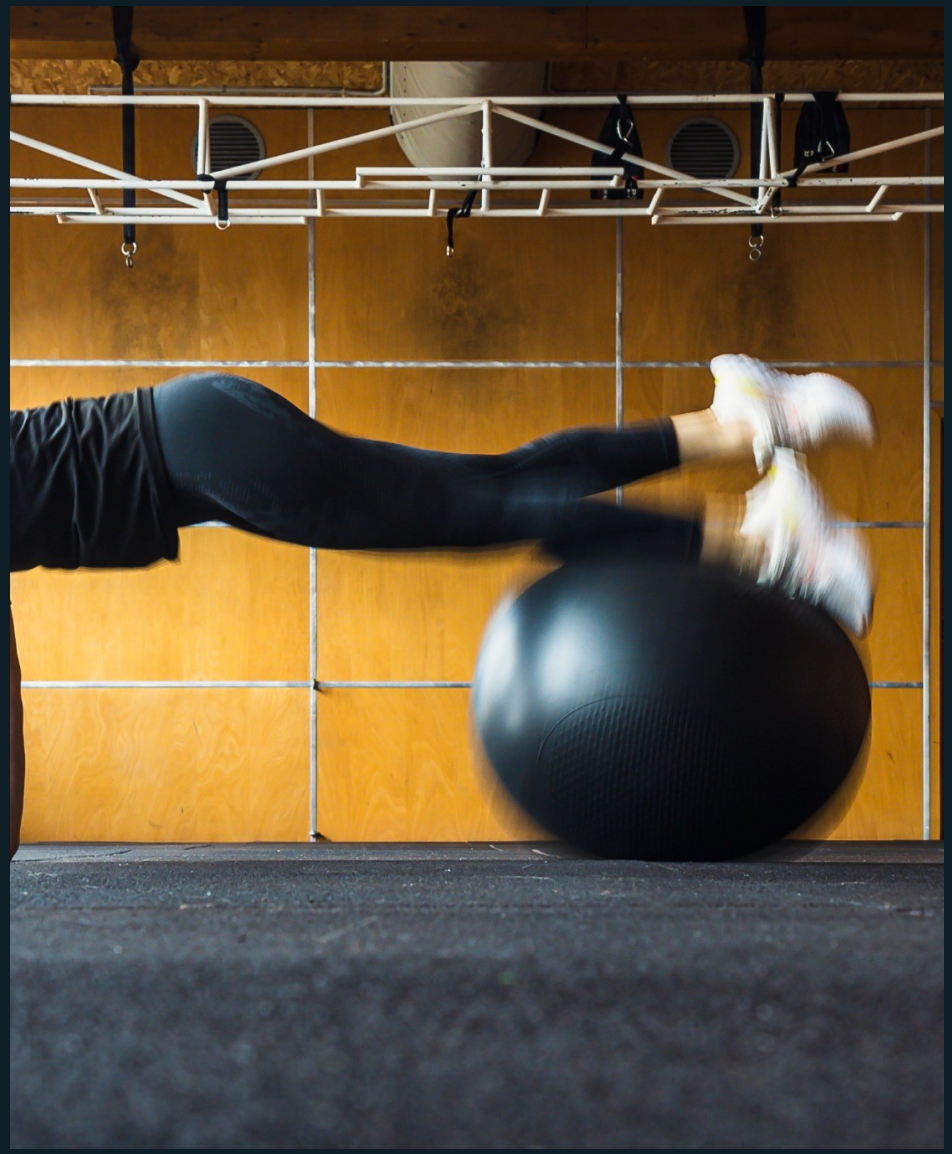


FOTOGRAFIE EDITABILĂ

CAPITOLUL 02

SIGURANȚĂ & DOZARE

Principii de bază • aplicații • repere de predare



SIGURANȚĂ & DOZARE

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

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.

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…



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

SIGURANȚĂ & DOZARE

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

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.

Exercițiul și durerea lombară

- Pentru persoane cu durere persistentă, simptome neurologice, amețeală, instabilitate articulară sau afecțiuni active, este necesară selecția individuală a...



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

CAPITOLUL 03

BIOMECANICĂ APLICATĂ

Principii de bază • aplicații • repere de predare



BIOMECANICĂ APLICATĂ

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

Aparatul locomotor

- Aparatul locomotor reunește componente pasive (oase, articulații, ligamente și structuri conjunctive) și componente active (mușchi și sistemele de comandă...

Coloana vertebrală

- Coloana cuprinde regiuni cervicală, toracică, lombară, sacrală și coccigiană. Curburile sale fiziologice facilitează suportul încărcării și mobilitatea.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

BIOMECANICĂ APLICATĂ

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

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.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

CAPITOLUL 04

CONTROL MOTOR & ECHILIBRU

Principii de bază • aplicații • repere de predare



CONTROL MOTOR & ECHILIBRU

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

Echilibru static și dinamic

- Echilibrul static înseamnă controlul poziției într-o sarcină relativ staționară.

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.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

CONTROL MOTOR & ECHILIBRU

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

Controlul trunchiului și pelvisului

- Menținerea unei relații eficiente între torace și bazin facilitează transferul de forță către membre.

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.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

CAPITOLUL 05

MOBILITATE & FLEXIBILITATE

Principii de bază • aplicații • repere de predare



MOBILITATE & FLEXIBILITATE

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

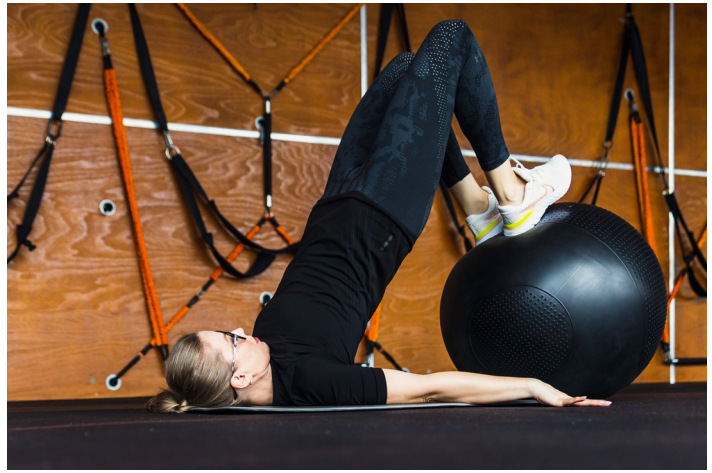
ROM: amplitudine de mișcare

- Range of Motion (ROM) este amplitudinea unei mișcări într-o articulație sau într-un ansamblu de articulații.

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.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

MOBILITATE & FLEXIBILITATE

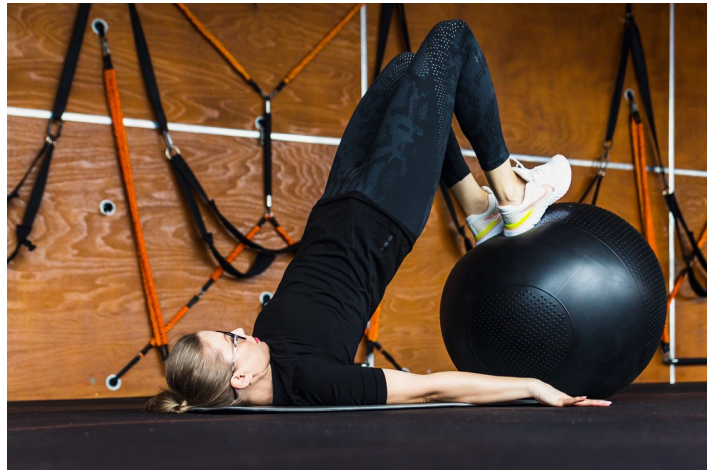
CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

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.

Transfer către antrenament

- Începe cu mobilitate activă și respirație, apoi integrează amplitudinea nouă în mișcări de forță și coordonare.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

CAPITOLUL 06

METODOLOGIA LECȚIEI

Principii de bază • aplicații • repere de predare



METODOLOGIA LECȚIEI

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

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.

Ce observă instructorul?

- Calitatea sprijinului, direcția genunchilor, organizarea toraco-pelviană, respirația și capacitatea participantului de a recunoaște schimbarea tehnicii.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

METODOLOGIA LECȚIEI

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

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.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

METODOLOGIA LECȚIEI

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

De ce contează tipul de sprijin?

- O mișcare pe sol și aceeași mișcare pe minge nu sunt echivalente din punct de vedere al cerințelor.

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.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

METODOLOGIA LECȚIEI

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

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.

Capacități și calități în joc

- Forța și rezistența musculară descriu capacitatea de a produce și menține un nivel de tensiune adecvat.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

METODOLOGIA LECȚIEI

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

Stabilitate nu înseamnă imobilitate

- Un trunchi stabil poate executa mișcări. Stabilitatea dinamică înseamnă controlul variației de poziție sub acțiunea forțelor interne și externe.

Lanțuri cinetice — o perspectivă practică

- Conceptul de lanț cinetic descrie interdependența segmentelor. O modificare a orientării piciorului poate influența genunchiul și șoldul; controlul bazinului...



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

METODOLOGIA LECȚIEI

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

Respirație și reglarea efortului

- Începătorul are tendința de a ține aerul când crește instabilitatea. Solicită un ritm respirator fluent și coordonat cu mișcarea.

Conducerea unei clase eterogene

- Într-o grupă mixtă, instructorul poate folosi aceeași temă și trei sarcini paralele.



FOTOGRAFIE EDITABILĂ

METODOLOGIA LECȚIEI

CONCEPTE ȘI REPERE DIDACTICE

Strategia de corecție a erorilor

- Observă o singură eroare majoră, alege un reper simplu și testează efectul după câteva repetări.

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...

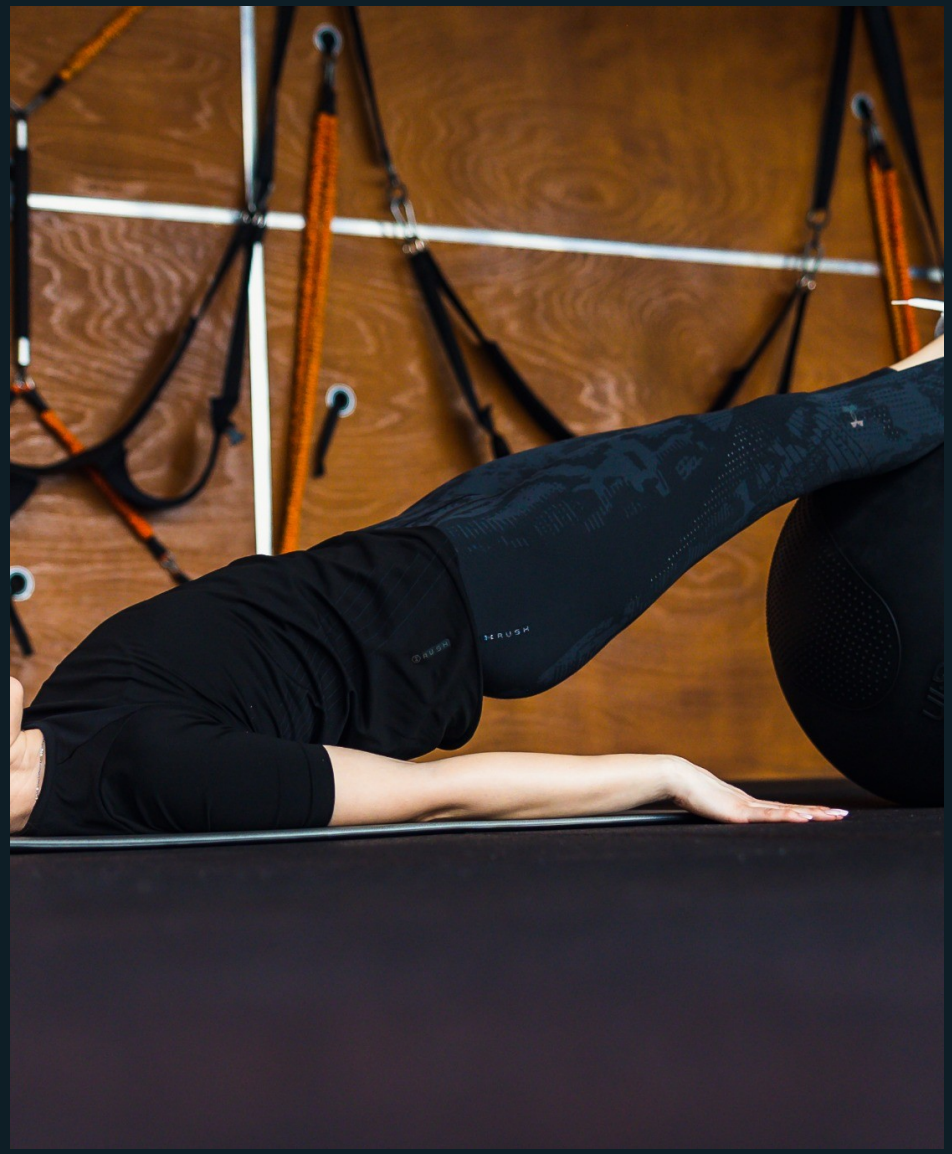


FOTOGRAFIE EDITABILĂ

CAPITOLUL 07

ATLASUL EXERCIȚIILOR

30 de fișe cu progresii, dozare și observații tehnice.



EXERCIȚIUL 01 / 30

Așezat pe minge — alinierea de bază

CONTROL POSTURAL · NIVEL 1

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

60–90 secunde, 2 runde

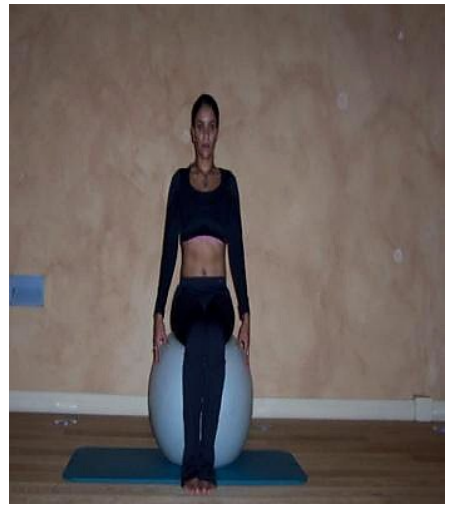
REGRESIE / PROGRESIE

Sprijin la perete; reducerea amplitudinii.

ERORI DE EVITAT

Înclinarea excesivă a toracelui și rostogolirea mingii fără control.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 02 / 30

Deschiderea brațelor în șezând

ECHILIBRU · NIVEL 1

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

2 × 8–10 repetări

REGRESIE / PROGRESIE

Brațe la 45°; apoi amplitudine completă.

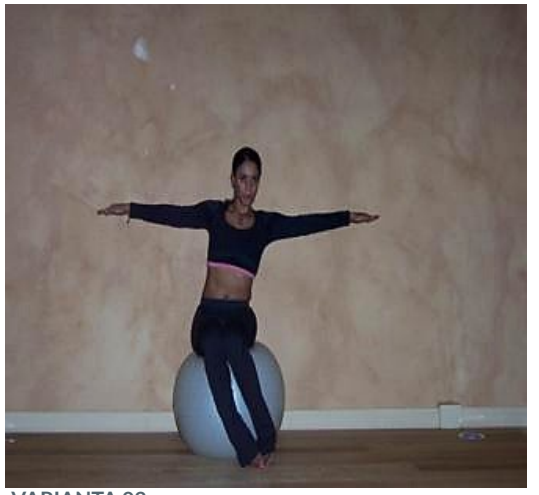
ERORI DE EVITAT

Pierderea contactului plantar în timpul ridicării brațelor.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 03 / 30

Transfer lateral al greutății

CONTROL LATERAL · NIVEL 1

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

2 × 6–8 / parte

REGRESIE / PROGRESIE

Transfer redus; brațele aproape de corp.

ERORI DE EVITAT

Flexie laterală rapidă și trunchi prăbușit.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 04 / 30

Ridicare alternativă a piciorului

COORDONARE · NIVEL 2

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

2 × 6–8 / parte

REGRESIE / PROGRESIE

Sprijin cu mâna; alternativ un singur călcâi ridicat.

ERORI DE EVITAT

Blocarea respirației și rotația necontrolată a bazinului.

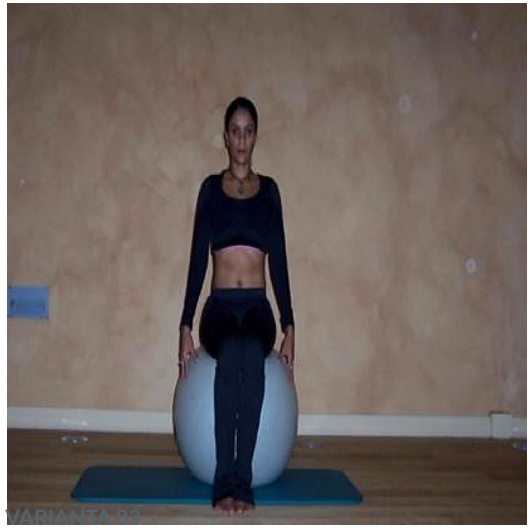
DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 05 / 30

Poziție șezând cu sprijin asimetric

CONTROL UNILATERAL · NIVEL 2

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

2 × 6 / parte

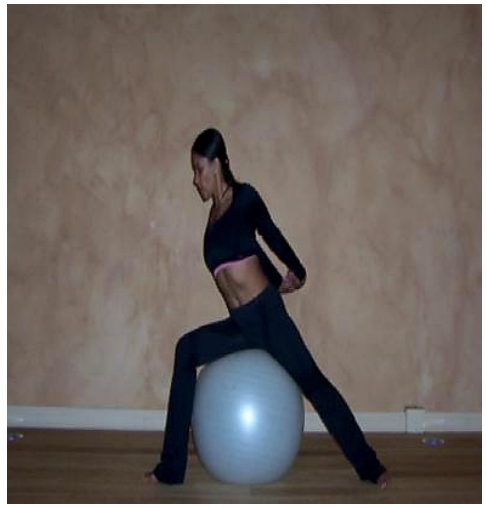
REGRESIE / PROGRESIE

Păstrează ambele tălpi în poziție simetrică.

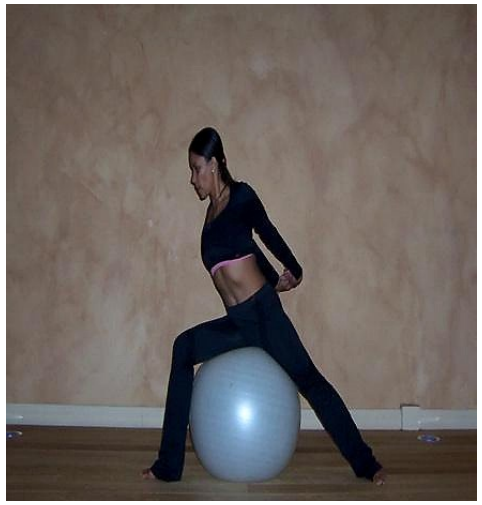
ERORI DE EVITAT

Rotația genunchiului ori deplasarea excesivă a mingii.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 06 / 30

Simetrie cu brațe extinse

CONTROL AXIAL · NIVEL 1

POZIȚIE INIȚIALĂ

Menține talpile stabile și brațele la nivelul umerilor.

EXECUȚIE

Păstrează pelvisul centrat în timp ce modifici progresiv poziția brațelor.

DOZARE

2 × 30–40 secunde

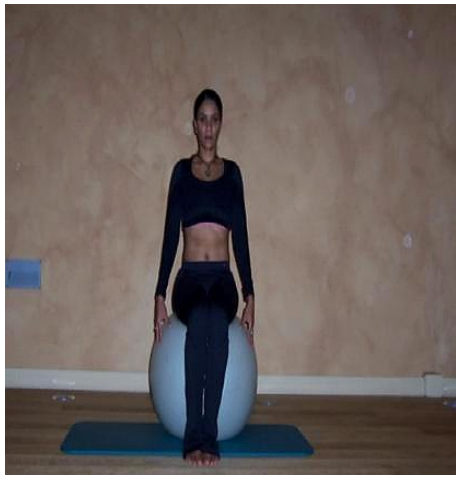
REGRESIE / PROGRESIE

Mâinile sprijinite pe coapse.

ERORI DE EVITAT

Umeri ridicați și compensare în regiunea lombară.

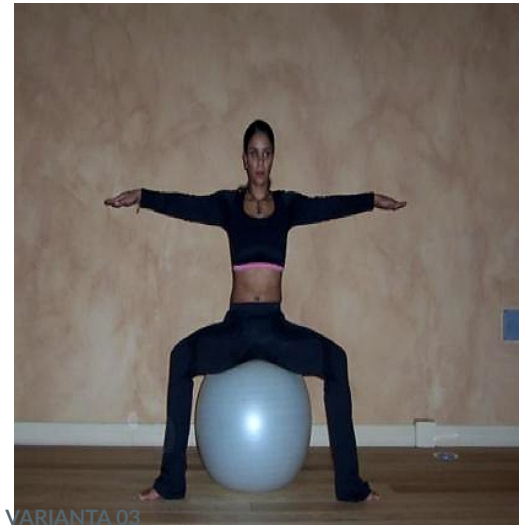
DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 07 / 30

Scoaterea din șezând: ridicare controlată

FORȚĂ FUNCȚIONALĂ · NIVEL 1–2

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

2 × 6–10 repetări

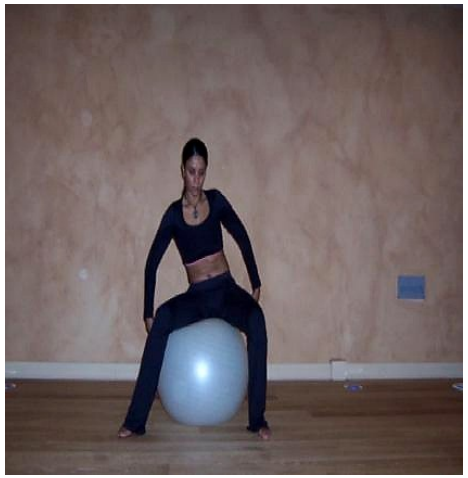
REGRESIE / PROGRESIE

Suport fix lângă participant; amplitudine redusă.

ERORI DE EVITAT

Mingea se deplasează brusc sau genunchii cad spre interior.

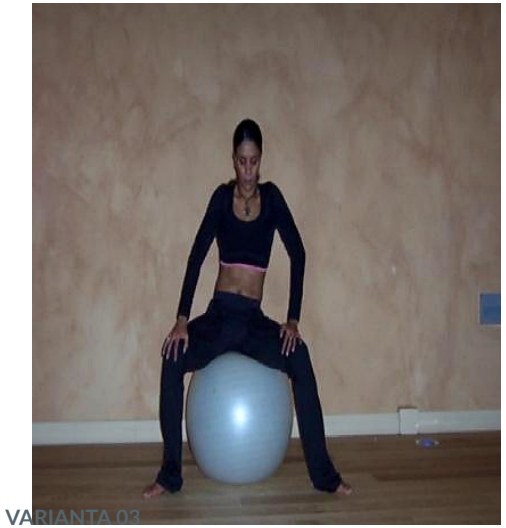
DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 08 / 30

Rotație controlată în șezând

ANTI-ROTAȚIE · NIVEL 2

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

2 × 6 / direcție

REGRESIE / PROGRESIE

Brațe pe piept și amplitudine mică.

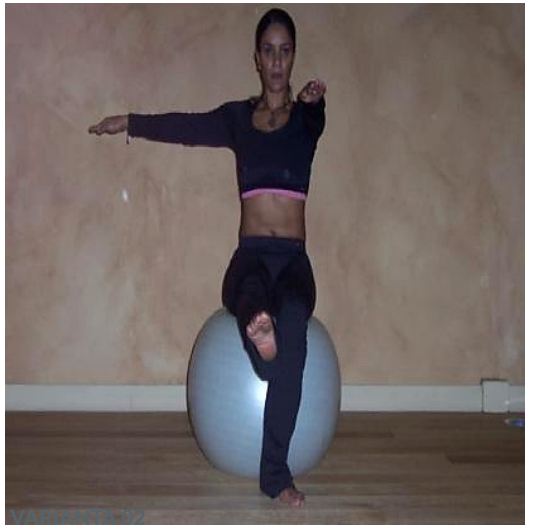
ERORI DE EVITAT

Rotații rapide și pierderea controlului bazinului.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 09 / 30

Flexie anterioară cu mingea ca sprijin

MOBILITATE · NIVEL 1

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

2 × 6 mișcări lente

REGRESIE / PROGRESIE

Mingea aproape de corp și amplitudine scurtă.

ERORI DE EVITAT

Tracțiune dureroasă și încheieturi tensionate.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 10 / 30

Extensie toracică susținută

MOBILITATE TORACALĂ · NIVEL 2

POZIȚIE INIȚIALĂ

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

EXECUȚIE

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

DOZARE

4–6 respirații × 2

REGRESIE / PROGRESIE

Mâini la ceafă, amplitudine moderată.

ERORI DE EVITAT

Hiperextensie lombară necontrolată și cap lăsat înapoi.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 11 / 30

Sprijin ventral — stabilitate proximală

CONTROL ANTERIOR · NIVEL 2

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

2 × 6–8 mișcări

REGRESIE / PROGRESIE

Sprijin mai larg pe genunchi.

ERORI DE EVITAT

Prăbușire în regiunea lombară.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 12 / 30

Extensie corporală din sprijin ventral

LANȚ POSTERIOR · NIVEL 2

POZIȚIE INIȚIALĂ

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

EXECUȚIE

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

DOZARE

2 × 8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE

Picioare depărtate; brațe pe minge.

ERORI DE EVITAT

Extensie exagerată la nivelul gâtului și al spatelui inferior.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 13 / 30

Rotație și sprijin lateral

STABILITATE LATERALĂ · NIVEL 2

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

2 × 5 / parte

REGRESIE / PROGRESIE

Antebraț sprijinit pe minge.

ERORI DE EVITAT

Rotație forțată și deplasare necontrolată a mingii.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 14 / 30

Ridicare controlată a piciorului lateral

STABILITATE ȘOLD · NIVEL 2

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

2 × 6–8 / parte

REGRESIE / PROGRESIE

Piciorul superior pe sol și un braț de sprijin.

ERORI DE EVITAT

Rotația pelvisului și ridicarea prin impuls.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 15 / 30

Sprijin ventral cu brațe active

CONTROL SCAPULAR · NIVEL 2

POZIȚIE INIȚIALĂ

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

EXECUȚIE

Deschide brațele ori modifică sprijinul fără să pierzi axul trunchiului.

DOZARE

2 × 8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE

Păstrează mâinile pe sol.

ERORI DE EVITAT

Întinderea excesivă a gâtului.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 16 / 30

Sprijin anterior îngenuncheat

STABILITATE · NIVEL 2

POZIȚIE INIȚIALĂ

Din îngenuncheat cu mingea în față, sprijină brațele progresiv.

EXECUȚIE

Transferă greutatea către minge păstrând pelvisul aproape de poziție neutră.

DOZARE

2 × 6–8 repetiții

REGRESIE / PROGRESIE

Antebrațe pe minge și amplitudine mai mică.

ERORI DE EVITAT

Lăsarea șoldurilor și sprijin instabil.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 17 / 30

Extensia trunchiului cu minge

LANȚ POSTERIOR · NIVEL 2

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

2 × 8–10 repetiții

REGRESIE / PROGRESIE

Brațe aproape de corp.

ERORI DE EVITAT

Exagerarea extensiei lombare.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 18 / 30

Pod posterior cu picioare pe sol

CONTROL POSTERIOR · NIVEL 2

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

2 × 8 repetiții

REGRESIE / PROGRESIE

Mișcări izometrice scurte.

ERORI DE EVITAT

Extensie excesivă a spatelui și alunecarea mingii.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 19 / 30

Flexie a genunchilor cu minge în sprijin

FORȚĂ CONTROLATĂ · NIVEL 2

POZIȚIE INIȚIALĂ

Culcat dorsal, așază gambele și călcâiele pe minge.

EXECUȚIE

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

DOZARE

2 × 6–10 repetări

REGRESIE / PROGRESIE

Menținere izometrică, cu genunchii ușor flexați.

ERORI DE EVITAT

Rotația genunchilor și pelvis instabil.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



EXERCIȚIUL 20 / 30

Rulare a mingii din decubit dorsal

LANȚ POSTERIOR · NIVEL 2–3

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

2 × 6–8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE

Păstrează bazinul pe sol.

ERORI DE EVITAT

Ridicarea excesivă a pelvisului și compensare lombară.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



EXERCIȚIUL 21 / 30

Pod cu sprijin unilateral — progresie

CONTROL UNILATERAL · NIVEL 3

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

2 × 5–6 / parte

REGRESIE / PROGRESIE

Pod bilateral cu bazin aproape de sol.

ERORI DE EVITAT

Rotația pelvisului sau balans excesiv.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 22 / 30

Controlul mingii prin picioare

COORDONARE · NIVEL 2

POZIȚIE INIȚIALĂ

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

EXECUȚIE

Ajustează poziția mingii prin mișcări lente, fără impuls.

DOZARE

2 × 8 ajustări

REGRESIE / PROGRESIE

Picioare mai apropiate de corp.

ERORI DE EVITAT

Prindere nesigură și tensiune cervicală.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 23 / 30

Plank cu sprijin tibial pe minge

ANTI-EXTENSIE · NIVEL 3

POZIȚIE INIȚIALĂ

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

EXECUȚIE

Menține trunchiul alungit și mișcări respiratorii fără cădere lombară.

DOZARE

2 × 15–25 secunde

REGRESIE / PROGRESIE

Planșă pe sol ori cu mingea sub coapse.

ERORI DE EVITAT

Ridicarea exagerată a șoldurilor și blocarea respirației.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 24 / 30

Flexia genunchilor din plansă

CONTROL DINAMIC · NIVEL 3

POZIȚIE INIȚIALĂ

Pornește din plansă stabilă cu tibia sprijinită pe minge.

EXECUȚIE

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

DOZARE

2 × 5–8 repetări

REGRESIE / PROGRESIE

Rulare mică, doar din poziția inițială.

ERORI DE EVITAT

Flexie lombară grăbită și pierdere de sprijin palmar.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 25 / 30

Transfer lateral în planșă

CONTROL ROTAȚIONAL · NIVEL 3

POZIȚIE INIȚIALĂ

Planșă susținută cu abdomenul sau membrele inferioare pe minge.

EXECUȚIE

Schimbă câteva grade distribuția greutății fără rotație bruscă.

DOZARE

2 × 4–6 / parte

REGRESIE / PROGRESIE

Mingea sub bazin, mâini mai depărtate.

ERORI DE EVITAT

Încheieturi suprasolicitate și destabilizare.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



POZIȚIE / REPER 01



POZIȚIE / REPER 02

EXERCIȚIUL 26 / 30

Sprijin unilateral în ortostatism

ECHILIBRU · NIVEL 2–3

POZIȚIE INIȚIALĂ

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

EXECUȚIE

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

DOZARE

2 × 20–30 secunde / parte

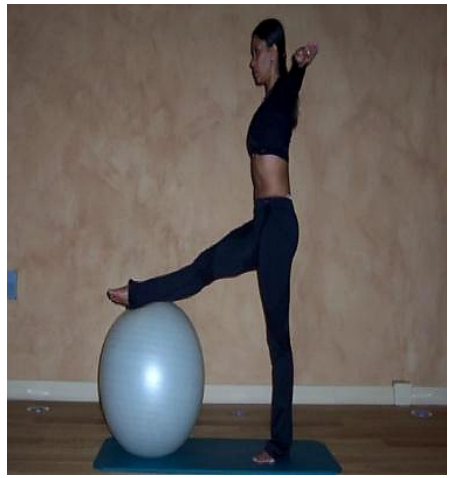
REGRESIE / PROGRESIE

O mână pe perete; mingea nemișcată.

ERORI DE EVITAT

Rostogolire rapidă a mingii ori genunchi instabil.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 27 / 30

Variații de sprijin în șezând

CONSOLIDARE · NIVEL 1

POZIȚIE INIȚIALĂ

Variante ale poziției șezând, cu bază de sprijin diferită.

EXECUȚIE

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

DOZARE

2 × 30 secunde

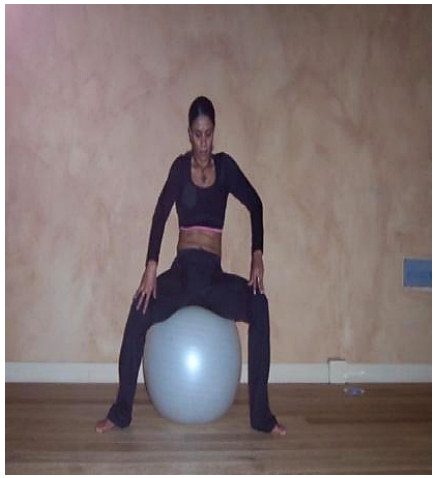
REGRESIE / PROGRESIE

Picioare mai depărtate și mâini pe coapse.

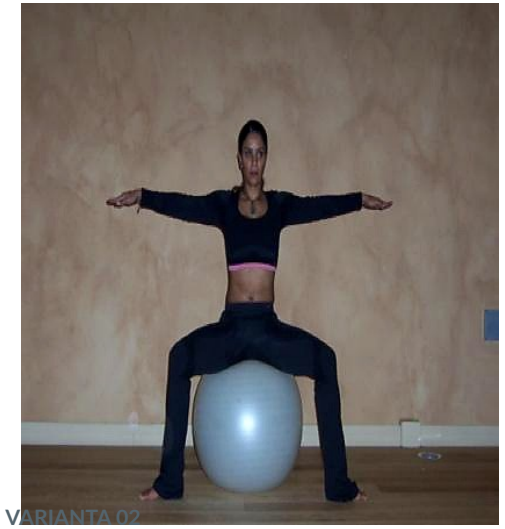
ERORI DE EVITAT

Compensarea prin umeri și pierderea alinierii.

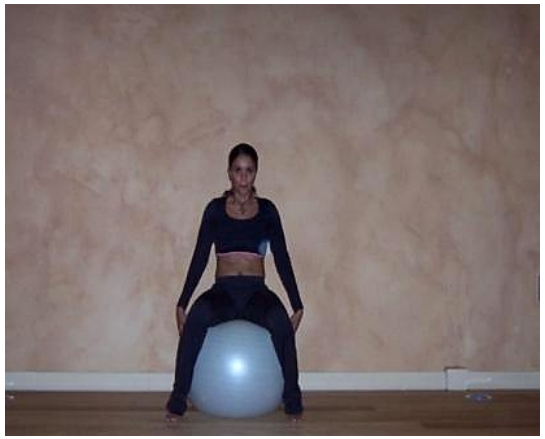
DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 28 / 30

De la bază la transfer multidirecțional

INTEGRARE · NIVEL 2

POZIȚIE INIȚIALĂ

Așezat central, schimbă succesiv poziția brațelor.

EXECUȚIE

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

DOZARE

2 × 40 secunde

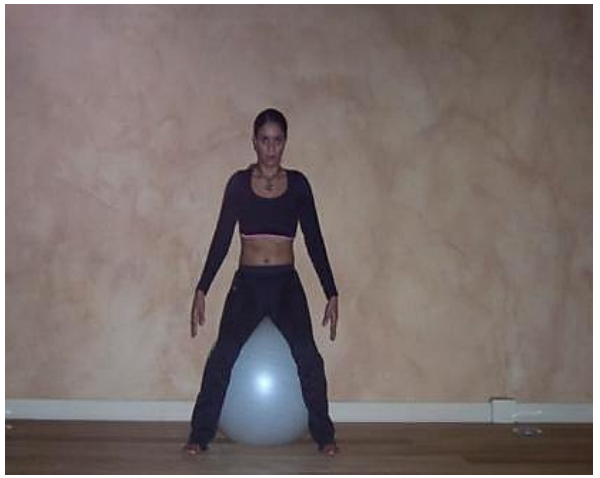
REGRESIE / PROGRESIE

Un singur plan de mișcare.

ERORI DE EVITAT

Creșterea ritmului înaintea controlului.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 29 / 30

Întinderi cu sprijin anterior

STRETCHING ACTIV · NIVEL 1

POZIȚIE INIȚIALĂ

Mingea în fața corpului, sprijin sigur prin membrele inferioare.

EXECUȚIE

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

DOZARE

4–6 repetiții lente

REGRESIE / PROGRESIE

Amplitude mică, genunchii flexați.

ERORI DE EVITAT

Apăsare dureroasă în umeri.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

EXERCIȚIUL 30 / 30

Tranziții frontale și laterale

FLOW · NIVEL 2

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

2 × 3 tranziții / parte

REGRESIE / PROGRESIE

Revenire în șezând între poziții.

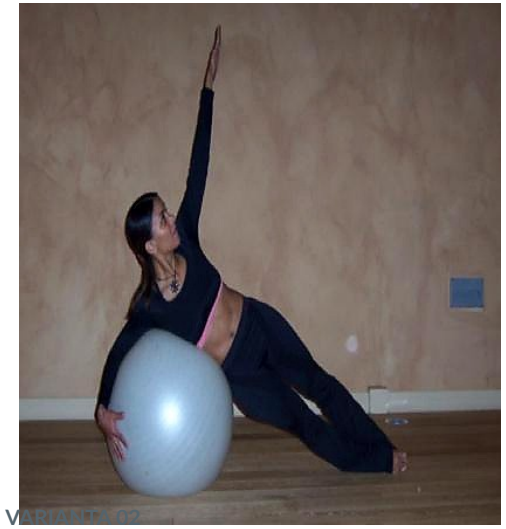
ERORI DE EVITAT

Schimbări direcționale făcute în viteză.

DEMONSTRAȚIE / IMAGINI ÎNLOCUIBILE



REPER PRINCIPAL



VARIANTA 02



VARIANTA 03

CAPITOLUL 08

PROGRAMARE & PERIODIZARE

Sesiuni de 45–50 minute și progresie de 6 săptămâni.



Plan de lecție: 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.

Plan de lecție: 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.

SESIUNEA C

Plan de lecție: 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

Criterii de dificultate introduse progresiv și numai cu control tehnic.

01–02

FAMILIARIZARE

Familiarizare: sprijin larg, ritm lent, 2 serii, amplitudine mică.

03–04

CONSOLIDARE

Consolidare: tranziții între două exerciții, mișcări unilaterale simple.

05–06

INTEGRARE

Integrare: control în mai multe planuri, sarcini secvențiale, reevaluare.

CAPITOLUL 09

EVALUARE & RESURSE

Criterii tehnice de observație, glosar și surse.



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

CRITERIU DE OBSERVAȚIE

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.



IMAGINE EDITABILĂ

Termeni utilizați în manual

ROM
Range of Motion — amplitudine de mișcare.

CUEING
indicații verbale și vizuale care sprijină execuția.

PERTURBARE
modificare externă sau internă a condițiilor de echilibru.

REGRESIE
variantă de exercițiu cu cerințe mai mici.

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

PROPRIOCEPȚIE
percepția poziției și mișcării propriilor segmente.

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

PROGRESIE
variantă care crește cerințele potrivit unui criteriu obiectiv.

Bibliografie și note metodologice

01 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.

02 Bao et al. (2025). Effects of unstable training on muscle activation: a systematic review and meta-analysis of electromyographic studies. PubMed PMID: 40718776.

03 UCLA Health. Sitting to Standing Workstations – Safety (recomandări ergonomice pentru utilizarea mingilor ca scaun).

04 Buzescu A., Scurtu L. (1999). Anatomie și biomecanică. București.

05 Wirhed R. Abilități atletice și anatomia mișcării; Wharton J. & P. Stretch Book.

06 Documente-sursă Fiteducation: Flow Training with Fit Ball (DOCX); Manual Fitball (InDesign); Athletic Paths (PDF).

Alternative fotografice / 01

Fotografii din arhivă, plasate individual și pregătite pentru înlocuire.



FOTO ALTERNATIVĂ 01



FOTO ALTERNATIVĂ 02



FOTO ALTERNATIVĂ 03



FOTO ALTERNATIVĂ 04



FOTO ALTERNATIVĂ 05



FOTO ALTERNATIVĂ 06

Alternative fotografice / 02

Fotografii din arhivă, plasate individual și pregătite pentru înlocuire.

FOTO ALTERNATIVĂ 07

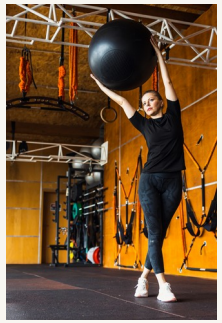


FOTO ALTERNATIVĂ 08

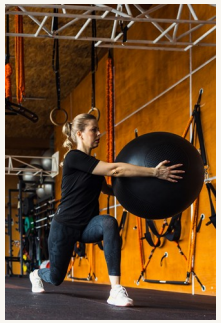


FOTO ALTERNATIVĂ 09

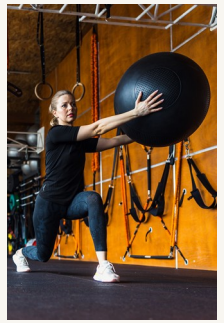


FOTO ALTERNATIVĂ 10

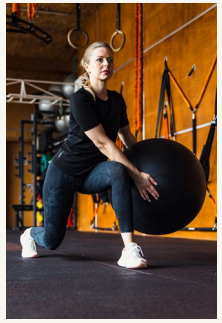


FOTO ALTERNATIVĂ 11



FOTO ALTERNATIVĂ 12



Alternative fotografice / 03

Fotografii din arhivă, plasate individual și pregătite pentru înlocuire.



FOTO ALTERNATIVĂ 13



FOTO ALTERNATIVĂ 14



FOTO ALTERNATIVĂ 15



FOTO ALTERNATIVĂ 16



FOTO ALTERNATIVĂ 17



FOTO ALTERNATIVĂ 18

MIȘCAREA ESTE EDUCAȚIE.

FLOW TRAINING WITH FIT BALL

