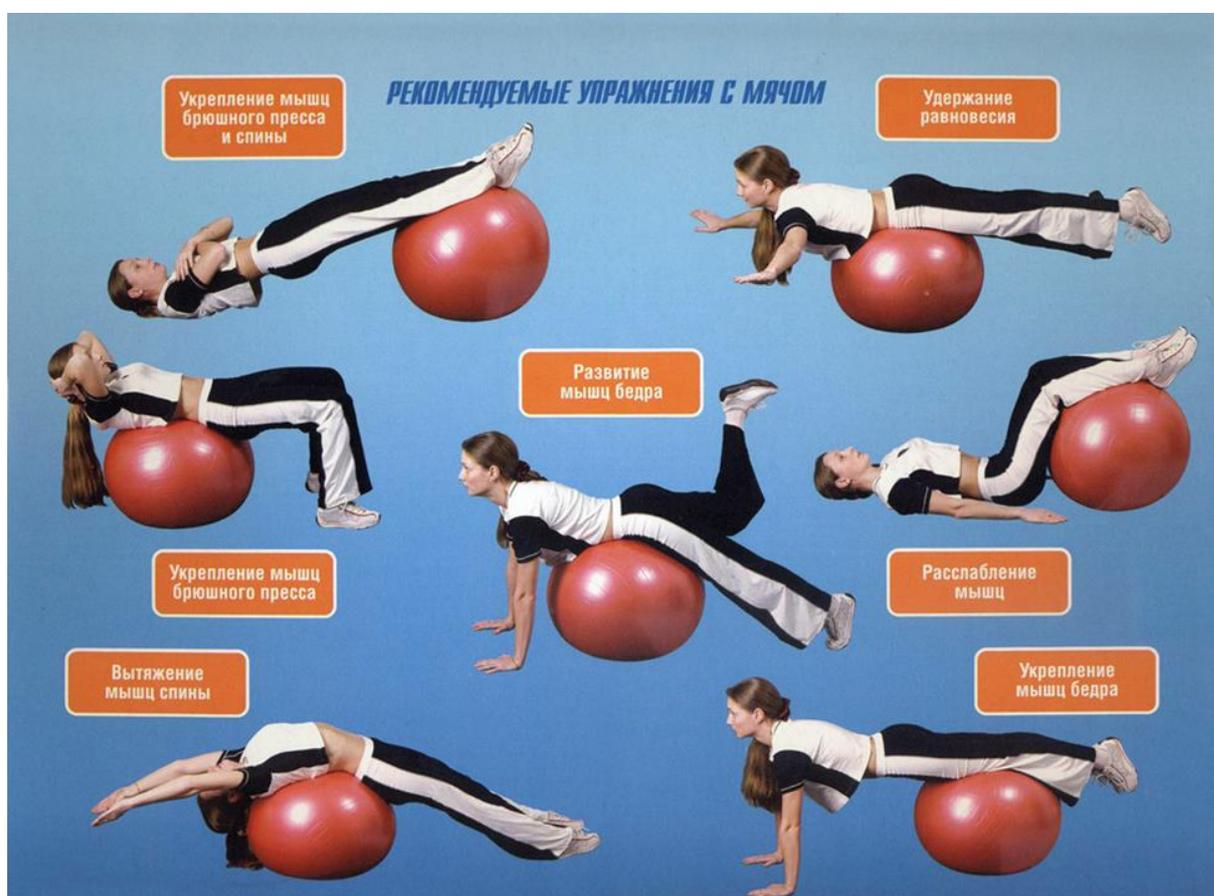


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Рекомендуемые упражнения с фитболом»



Нужно ли покупать фитбол?

Далеко не все решаются покупать фитбол, однако, это ошибочный ход. В спортивных залах далеко не всегда есть возможность использовать свободный фитбол. Кроме того – для домашних тренировок фитбол может стать незаменимым аксессуаром. Купить фитбол – это значит приобрести силу и красоту. Мяч гимнастический станет для вашего тела мобильным и компактным тренажёром. Тренировки на таких мячах улучшают не только мышечной тонус, но и повышают настроение.

Если же вы всё же решите приобрести фитбол, то к вашим услугам множество мячей разных размеров – всё зависит от конкретного человека, его роста и веса. Если ваш рост до 155 см, то вам подойдёт мяч 45 см, если рост 165 см – то оптимальный размер вашего фитбола будет равен 65 см. А если ваш рост выше 186 см, то приобретать лучше мяч в 75 см. Кроме того, дополнительный массажный эффект обеспечат мячи с шипами. Однако рекомендуется иметь под рукой классическую модель фитбола и мяч с шипами, поскольку для некоторых упражнений требуется гладкая поверхность мяча – без ребристости. Определитесь с моделью и вперед к идеальному телу!

Фитбол, безусловно, является одним из самых популярных спортивных товаров и занимает лидирующее место среди фитнес-аксессуаров. Популярность так называемого «швейцарского мяча» объясняется простотой использования, поэтому его можно смело включать в программу домашних тренировок. Упражнения на фитболе для похудения наверняка станут важной стадией любой программы, рассчитанной как на новичков, так и на профессионалов.

Для занятий на фитболе допускаются абсолютно все желающие – вне зависимости от физических способностей. Цели у занимающихся со швейцарским мячом весьма и весьма различны: кто-то стремится подтянуть форму, люди старшего возраста выполняют несложные упражнения, чтобы поддерживать суставы, а беременные используют фитбол для более гармоничного прохождения родового процесса. Для профессионалов в фитнесе мяч гимнастический выступает в качестве альтернативы некоторым тренажёрам, не говоря уже о его обязательном применении в реабилитационных программах.

Упражнение первое



takzdorovo.ru

Лягте на пол на спину. Поднимите ноги вверх, слегка согнув их в коленях. Фитбол удерживайте руками за головой. Поднимите ноги и руки с мячом навстречу друг другу и зафиксируйте положение тела на несколько секунд.



takzdorovo.ru

Внимание: руки и ноги должны быть прямыми и поднятыми вертикально вверх. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение второе



takzdorovo.ru

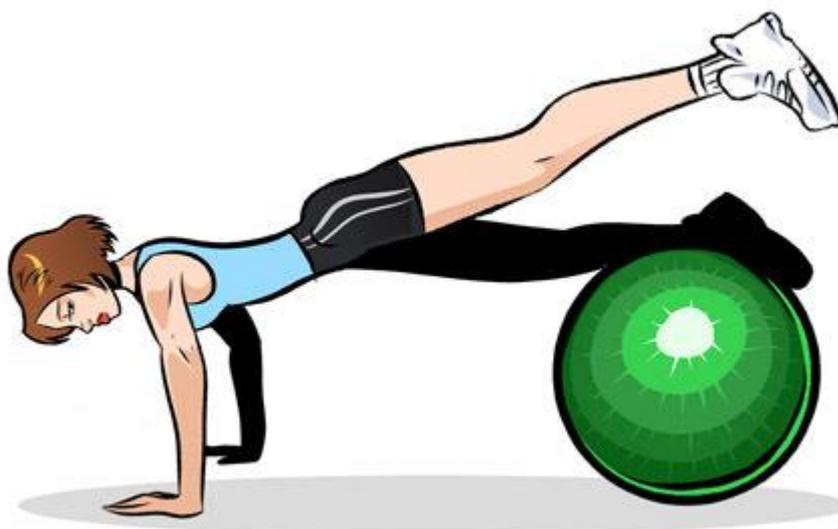
Разместитесь на фитболе лицом вниз так, чтобы тазовая область опиралась на мяч. Наклонитесь вперед и положите оба предплечья на пол. Ноги и туловище выпрямите параллельно полу.



takzdorovo.ru

Слегка приподнимите ноги вверх, прогнув поясницу и удерживая равновесие на фитболе. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10–12 раз.

Упражнение третье

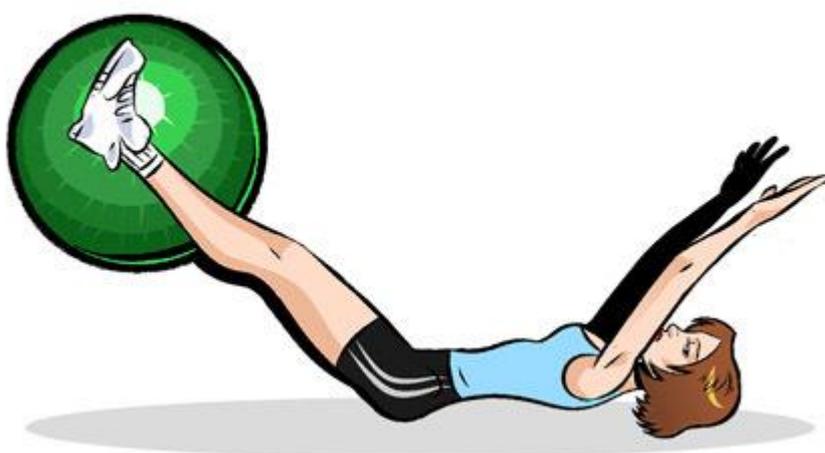


takzdorovo.ru

Разместите фитбол под подъемом стопы. Руками упритесь в пол так, чтобы тело приняло над ним горизонтальное положение. Важно: не прогибайтесь и не выгибайтесь поясницу не напрягайте шею.

На несколько секунд приподнимите над фитболом одну ногу, стараясь сохранить баланс. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с другой ногой. Выполните упражнение по 8–10 раз для каждой ноги.

Упражнение четвертое



takzdorovo.ru

Лягте на спину, поместите фитбол между стоп, а руки вытяните за головой.



takzdorovo.ru

Зажмите фитбол ногами и поднимите их вертикально вверх, одновременно поднимая и вытянутые вверх руки.



takzdorovo.ru

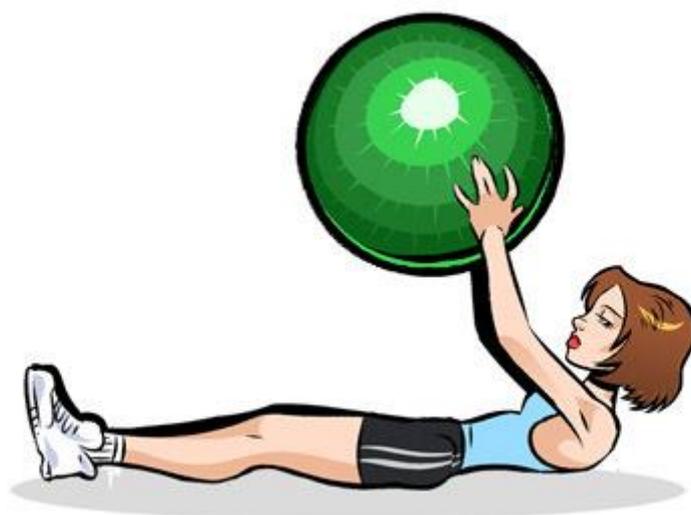
Перехватите мяч руками, опустите за голову. Повторите все в обратном порядке. Выполните это упражнение 8–12 раз.

Упражнение пятое



takzdorovo.ru

Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперед, носки тяните на себя. Возьмите в руки фитбол и поднимите его на прямых руках перед собой.



takzdorovo.ru

Теперь медленно опустите верхнюю часть туловища на пол, а мяч на вытянутых руках занесите за голову.

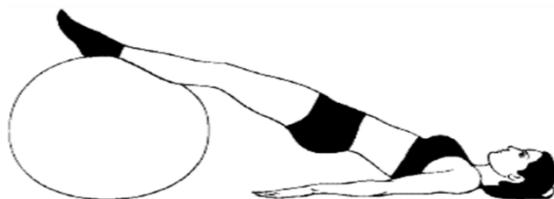


takzdorovo.ru

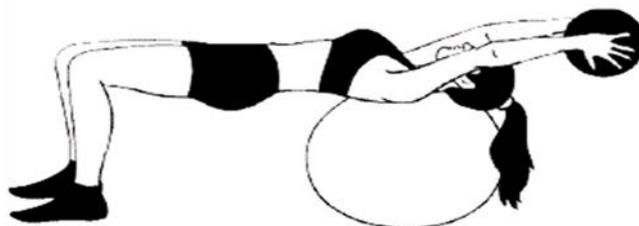
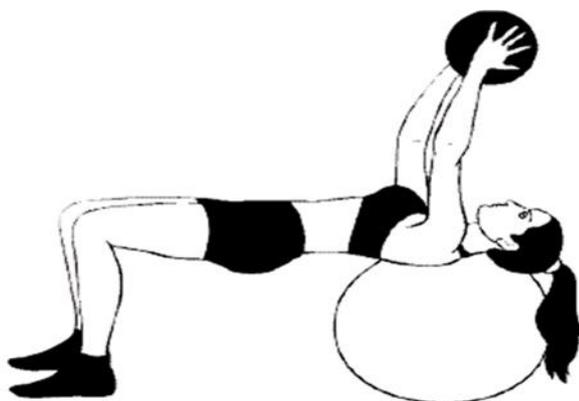
Повторите все в обратном порядке. Выполните упражнение 10–12 раз.



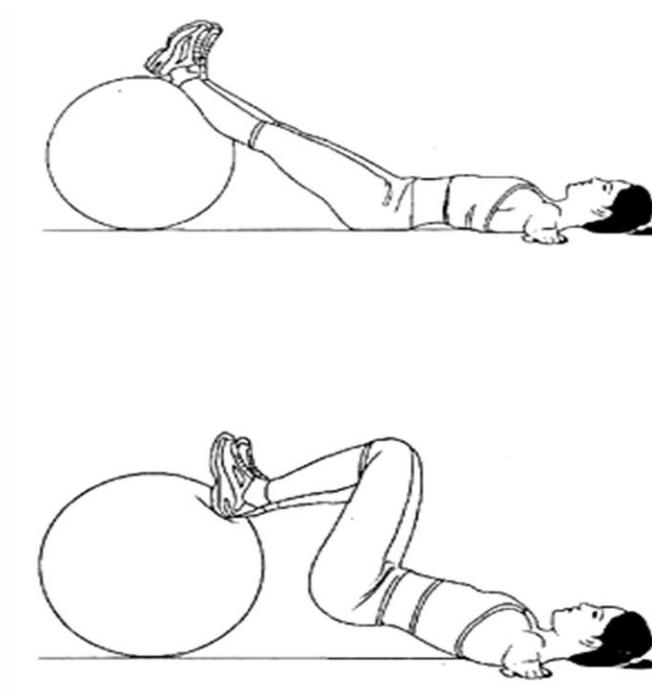
*Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц,
а также мышцы пресса*



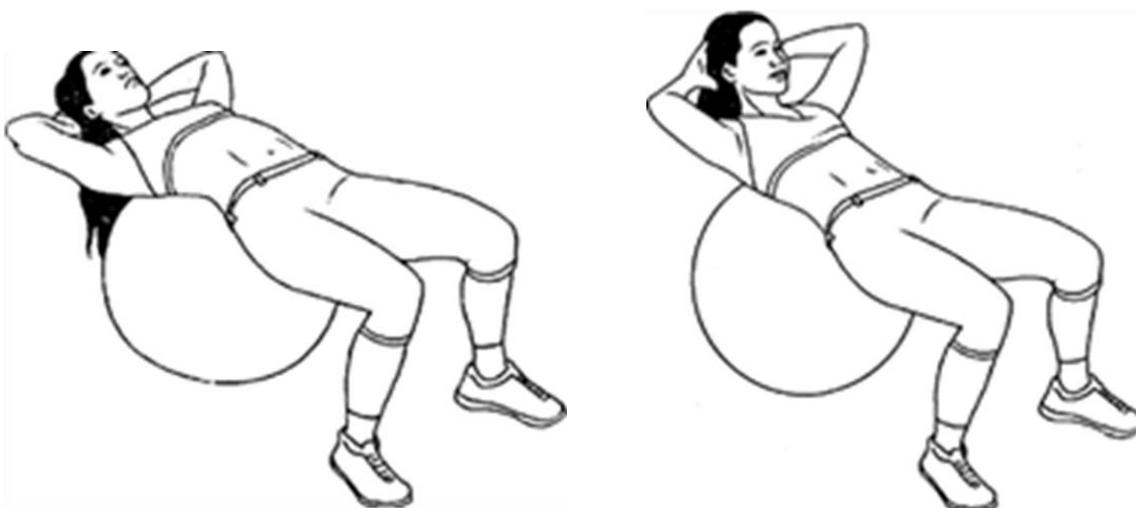
*Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины,
трицепсы и дельтовидные мышцы рук*



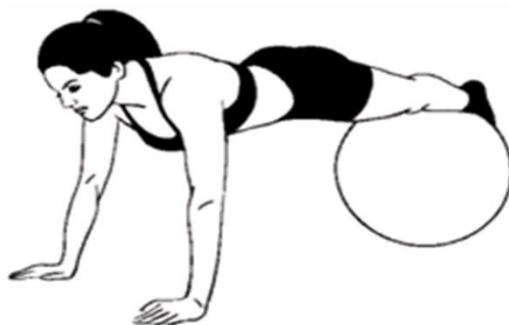
Сгибание ног на фитнес-мяче
Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.



Скручивание на фитнес-мяче
Упражнение эффективно развивает верхнюю часть брюшного пресса.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ



Упражнение эффективно воздействует на мышцы ног и ягодицы

