



# Фитбол. Что это такое?

**Фитбол** – швейцарский чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который решает оздоровительные задачи для всей семьи. Фитбол применяется для коррекции фигуры, формирования осанки и поднимает настроение.



# История

Впервые мяч стали использовать в 1909 году в Швейцарии для лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. И вплоть до 1992 года мяч использовали только в медицине.

В 1992 году Майк и Стефания Моррис включили упражнения на мяче в систему оздоровительных занятий (аэробику). Именно они явились основоположниками программы FIT-BALL — аэробика.

Таким образом, от использования мяча в лечебной терапии пришли к его использованию в оздоровительной аэробике.

# Преимущества FIT-BALL — аэробики

- Дает возможность тренировки равновесия
- Тренировка мелких групп мышц
- Снятие нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всех групп мышц
- Одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса
- Возможность проведения стретчинга всех групп мышц
- Эффективное средство для сжигания большего количества калорий, чем при обычной силовой тренировке
- Способствует исправлению осанки, благотворно влияет на сердце, легкие, сосуды.

# Средства фитбола



Ходьба  
Прыжки  
Бег

Гимнастические упражнения

ОРУ

На месте и в движение

С мячом в руках и в ногах

Сидя на мяче

По признаку организации группы:  
-одиночные  
-вдвоем, втроем  
-в кругу, в сцеплении  
-в колоннах, в шеренгах  
-в движении

По признаку организации группы:  
-одиночные  
-вдвоем, втроем  
-в кругу, в сцеплении  
-в колоннах, в шеренгах  
-в движении

По анатомическим признакам:  
-для рук и плечевого пояса  
-для ног и тазового пояса  
-для туловища и шеи  
-для всего тела

По исходным положениям:  
-из стойки  
-из седа (приседа)  
-из упоров  
-из положения лежа, на боку, спине, животе

По признаку использования предметов и снарядов:  
-без предметов  
-с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи)  
-на снарядах(сидя на мяче)  
-с использованием тренажеров

# План занятия

- Вводная часть: общеразвивающие упражнения с мячом и без мяча
- Основная часть: комплекс упражнений скоростно-силовой направленности
- Заключительная часть: упражнения на восстановление (дыхательные)

# Основные правила занятий с мячом

- Угол между туловищем и ногами в положении сидя на мяче должен быть больше, чем  $90^\circ$
- На занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи
- Не используйте мячи не подходящего вам размера.
- Не выполняйте сложных упражнений без поддержки
- При работе с мячом качество должно преобладать над количеством

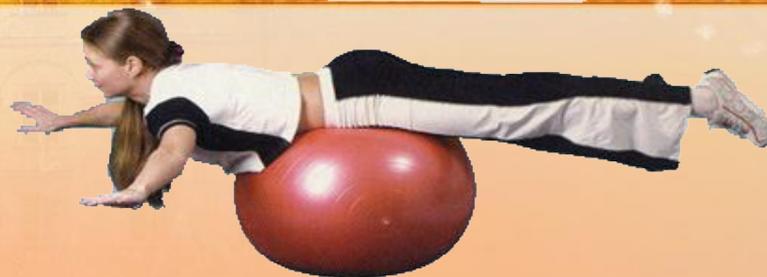


# Базовые упражнения

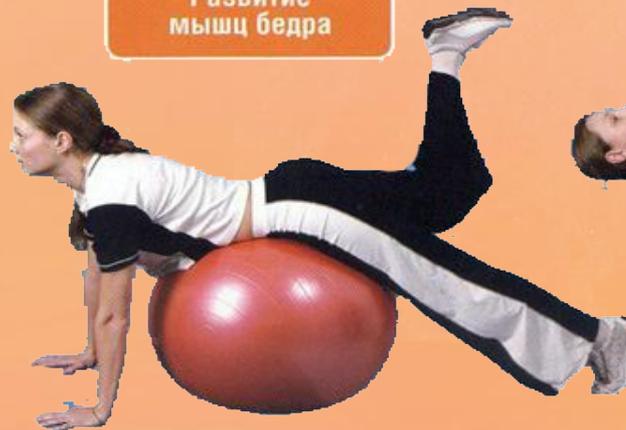
Укрепление мышц  
брюшного пресса  
и спины



Удержание  
равновесия



Развитие  
мышц бедра



Укрепление мышц  
брюшного пресса

Расслабление  
мышц

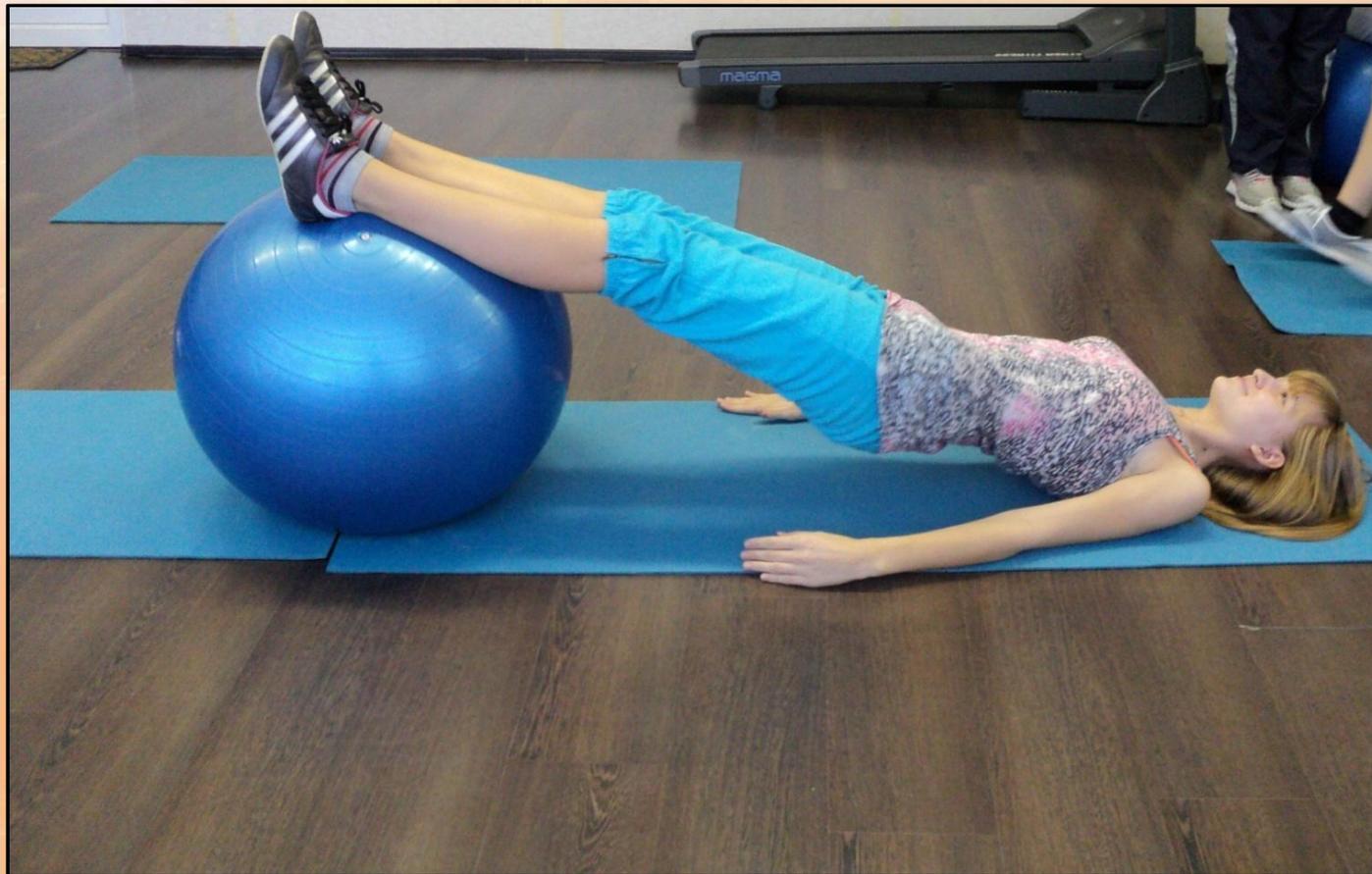
Вытяжение  
мышц спины



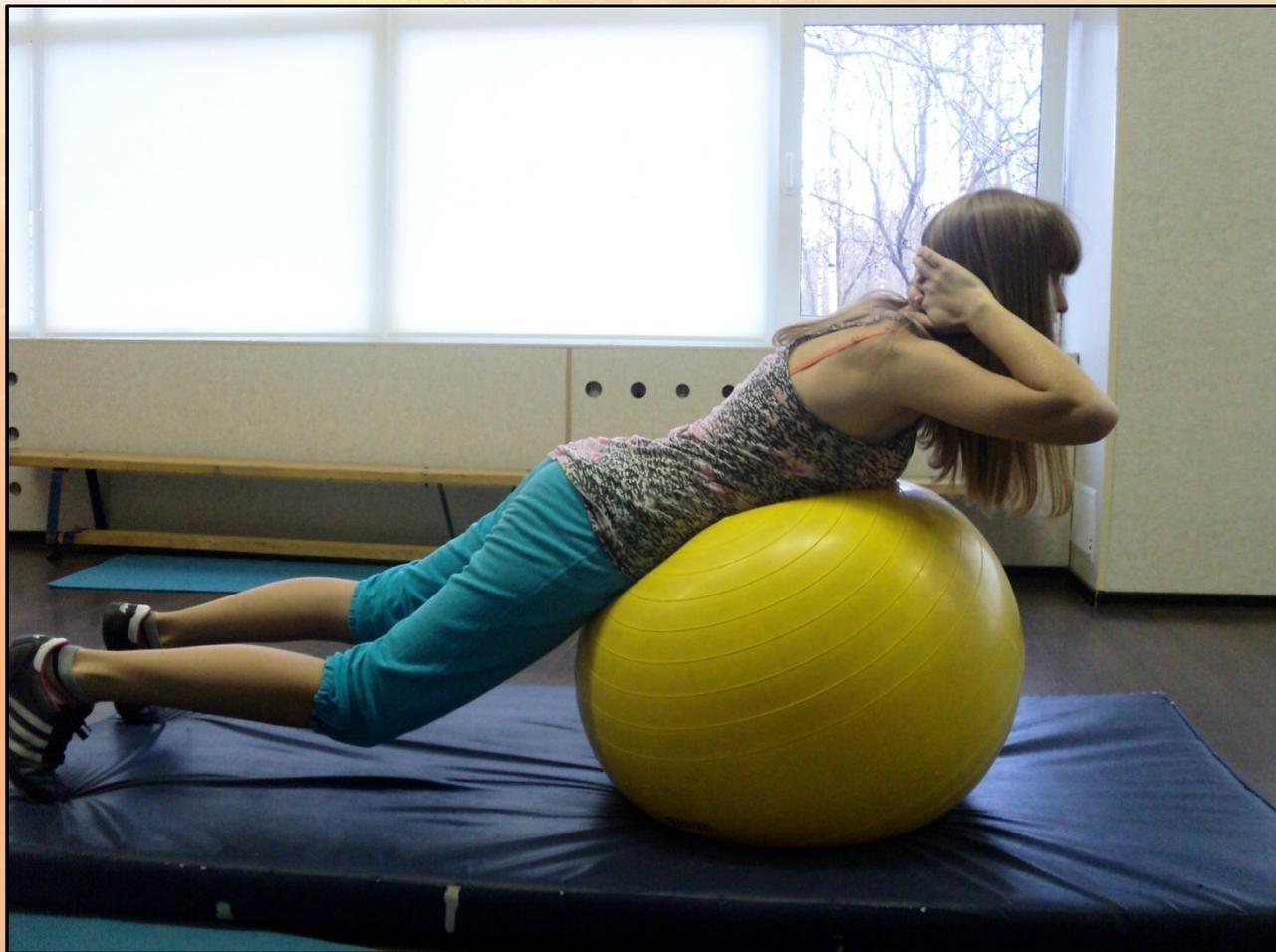
Укрепление  
мышц бедра



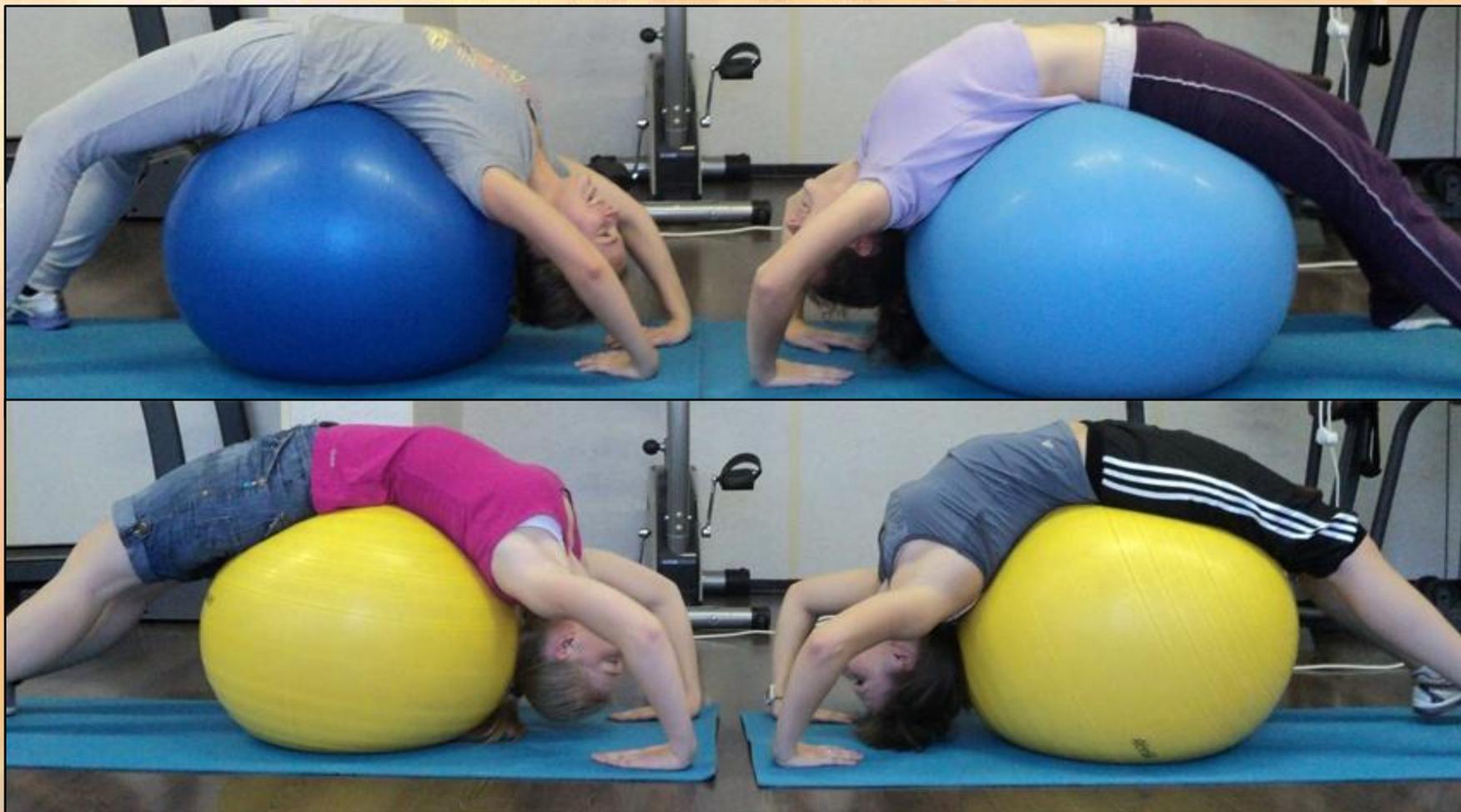
# Укрепление мышц брюшного пресса и спины



# Укрепление мышц спины



# Растяжка мышц спины



# Развитие мышц бедра и координации



Для мышц рук, спины и для гибкости



# Для мышц спины и равновесия



# Для мышц брюшного пресса



# Для мышц брюшного пресса спины и задней поверхности бедра



# Для мышц бедра и на равновесие



# Восстановление мышц



**Вывод: Футбол это безопасно, доступно, а главное, интересно и полезно!**

*Всем удачи на занятиях!*