



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°
- 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

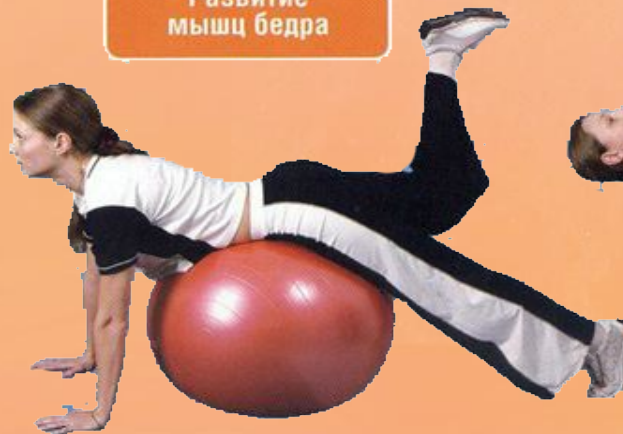
Укрепление мышц
брюшного пресса
и спины



Удержание
равновесия



Развитие
мышц бедра



Укрепление мышц
брюшного пресса

Расслабление
мышц

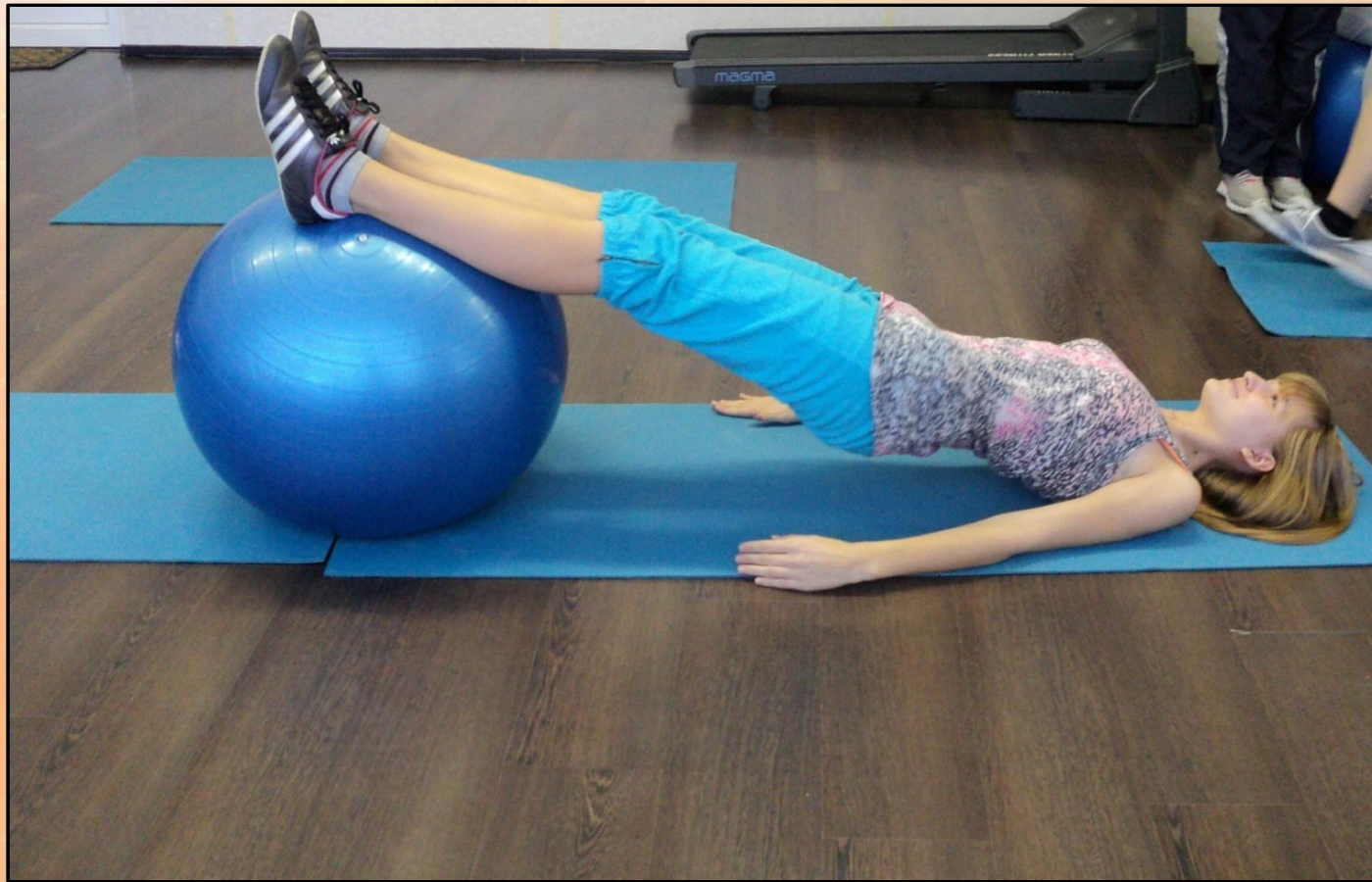
Вытяжение
мышц спины



Укрепление
мышц бедра



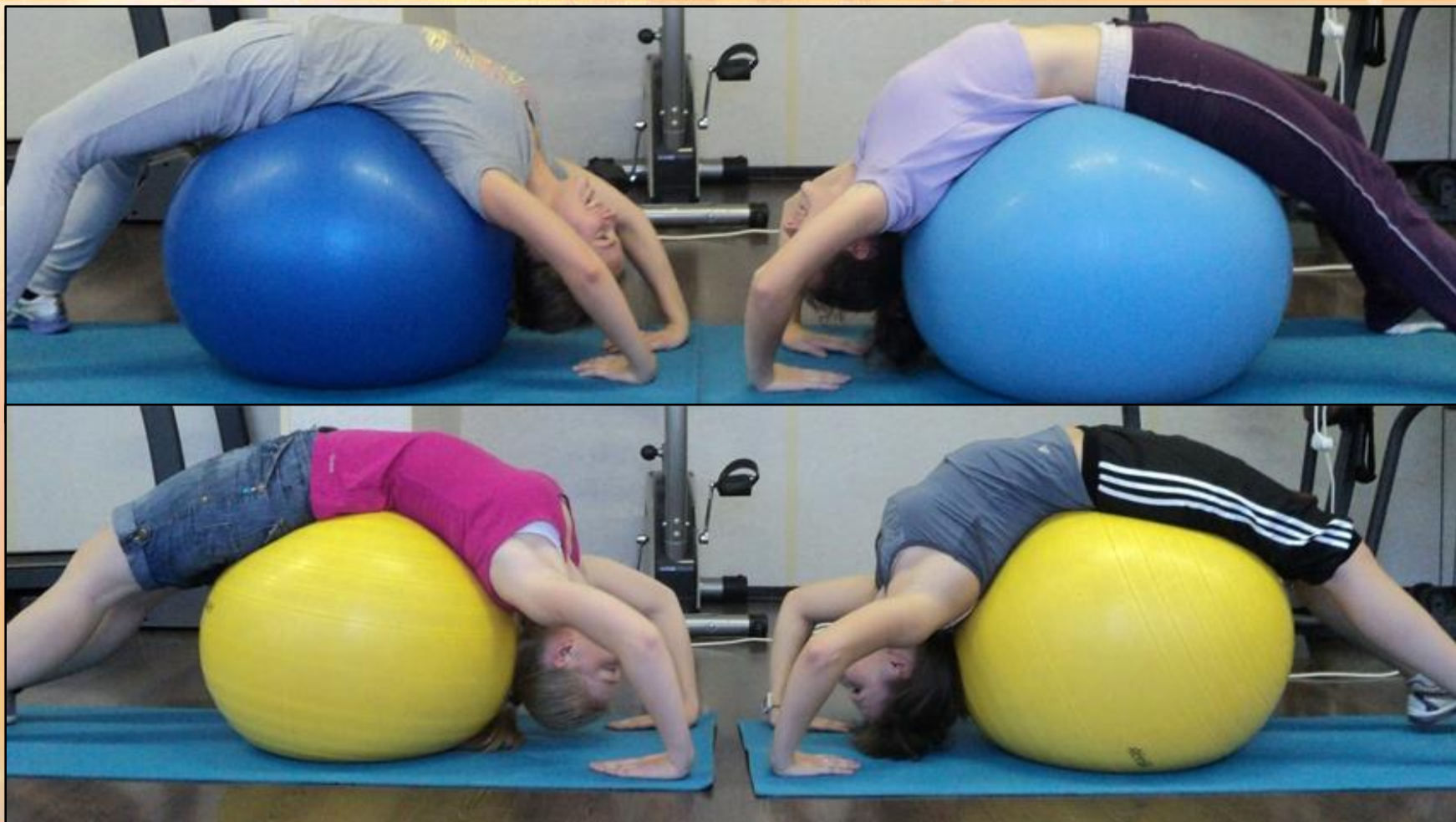
Укрепление мышц брюшного пресса и спины



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: Фитбол это безопасно, доступно, а главное, интересно и полезно!

Всем удачи на занятиях!