



# ФИТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ

*Работа  
Учениц 10 «Б»  
Гимназия №8*

г. Мурманск  
2012

# 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



# 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



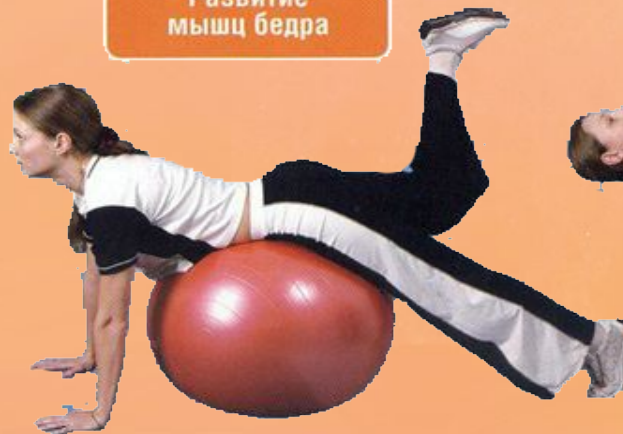
# Базовые упражнения

Укрепление мышц  
брюшного пресса  
и спины

Удержание  
равновесия



Развитие  
мышц бедра



Укрепление мышц  
брюшного пресса

Расслабление  
мышц

Вытяжение  
мышц спины

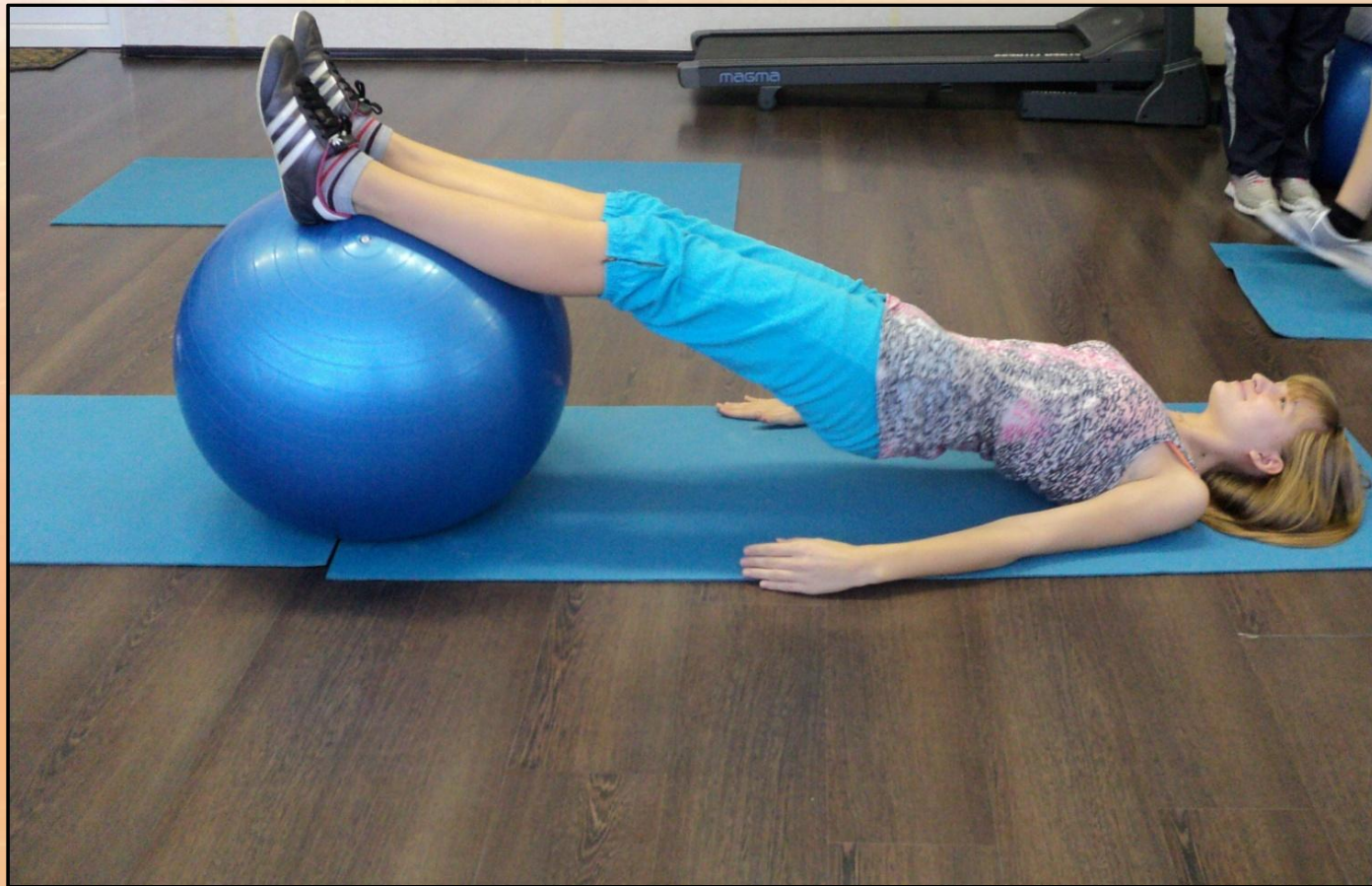


Укрепление  
мышц бедра





# Укрепление мышц брюшного пресса и спины



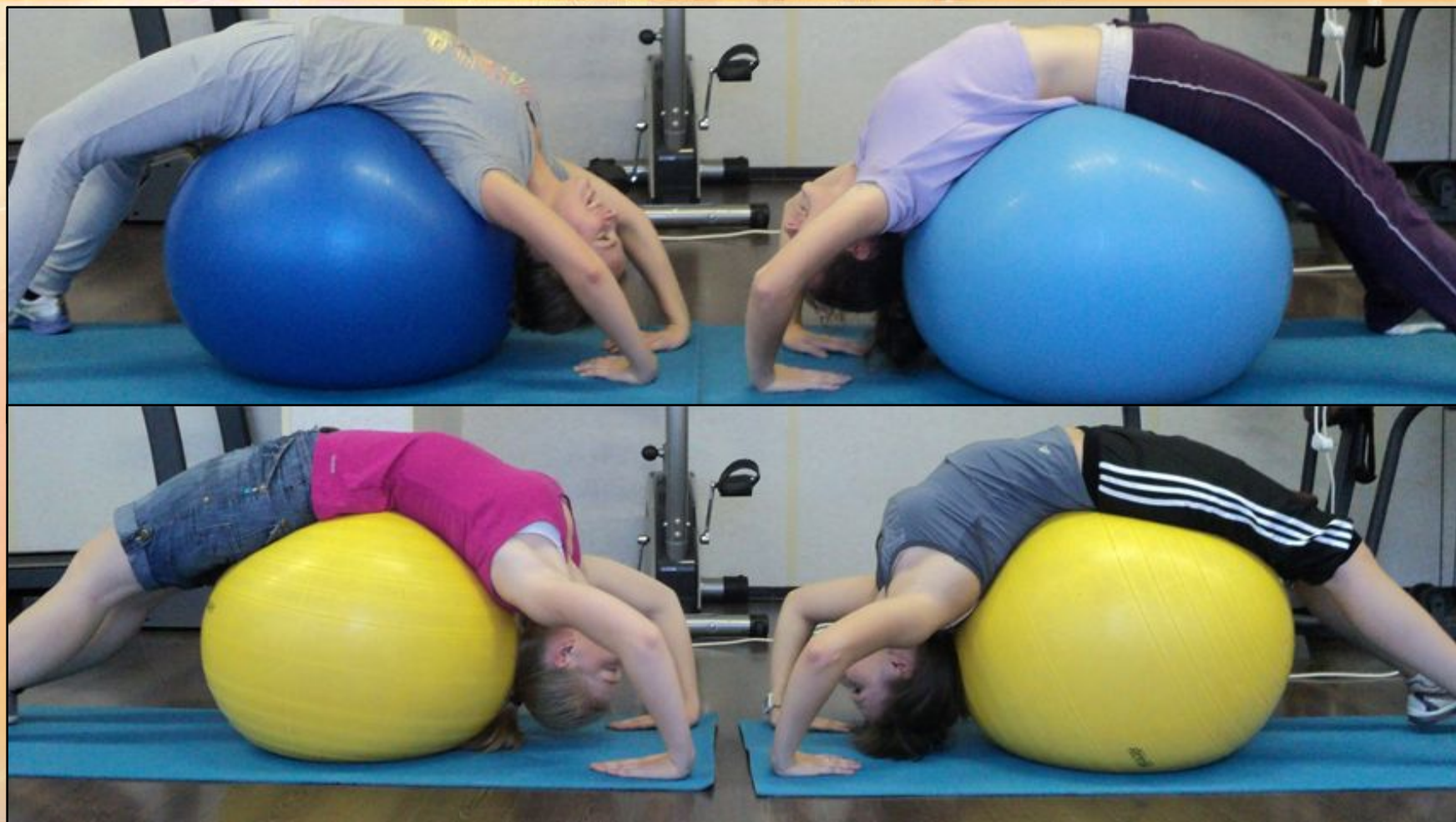


# Укрепление мышц спины





# 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!*