

# ***Фитбол.***



# Фитбол - что это такое?

В настоящее время имеется множество упражнений, при выполнении которых необходимо использовать специальное гимнастическое снаряжение в виде мяча. Вообще, это занятие является настоящей наукой, в первый раз о которой стало известно еще в пятидесятых годах прошлого столетия. Тогда мячи для фитнеса, или, как их сегодня называют, фитболы, стали очень популярны не только в разных тренажерных залах, но и в домашних условиях.



# *История фитбола.*

Создано было понятие «фитбол» в пятидесятых годах двадцатого века врачом Сюзан Кляйн-Фогельбах. Первоначально это приспособление применялось для упражнений с людьми, больными ДЦП. Получившийся эффект от подобных занятий был поразительным. Поэтому эти гимнастические мячи стали рекомендовать как снаряды для восстанавливающей терапии для людей, которые имеют травмы позвоночника и системы опорно-двигательного аппарата.



# Любимые занятия на

## фитболе

- Упражнения на фитболе помогают при похудении, чем вызывают большую популярность среди людей с избыточным весом. Помимо этого, этот спортивный атрибут популярен и среди тех людей, у которых повреждены голеностопные и коленные суставы и имеется варикозное расширение вен. Еще сегодня фитбол пользуется огромной популярностью у беременных, так как он прекрасно помогает разгрузить спину и позвоночник, крестец, суставы, которые выдерживают огромную нагрузку в этот период.
- Также фитбол очень часто используют для грудничков. Ведь этот предмет прекрасно тренирует вестибулярный аппарат, оказывает посильную помощь при газиках, развивает разные группы мышц, а еще играет особую важную роль при психологическом и эмоциональном развитии ребенка. При этом занятия на фитболе с грудничком можно начинать уже с двухнедельного возраста.



# Выбор фитбола.

Мяч для фитнеса должен быть обязательно оснащен специальной антиразрывной системой безопасности. Это нужно для того, чтобы при случайном разрыве или порезе обеспечивать медленное сдувание, но не моментальный резкий взрыв. Чтобы достичь оптимальных, достойных результатов, нужно правильно подобрать мяч и занятия на фитболе. Ведь именно от этого зависит качество результата. Мяч не должен быть сильно маленьким или слишком большим. В процессе выбора нужно обращать особое внимание на такие особенности, как вес и рост человека. Также довольно много зависит от качества материала, который используется. Качественный и хороший фитбол для фитнеса может выдерживать довольно большие перегрузки, однако ударные нагрузки для него недопустимы.



# Удобство использования.

Довольно часто гимнастический мяч применяется в качестве дополнения к различным другим упражнениям. Обычно имеет большое распространение пресс на фитболе. Ведь он представляет собой обычный и удобный тренажер, в спущенном состоянии который вполне можно захватить с собой в любое место. Занятия с ним не только улучшают самочувствие и укрепляют мышечную массу, но и значительно повышают настроение.





# *Интересные факты о цветах.*

Интересным фактом является то, что разнообразные цвета воздействуют на человеческий организм чудесным образом. По мнению ученых, система органов человека очень чувствительна к определенным оттенкам. Поэтому при выборе мяча важно приобрести именно такой фитбол, который оптимально подходит конкретному человеку в данный момент. К примеру, зеленый цвет обладает уникальной способностью снимать усталость, синий успокаивает психику, оранжевый прекрасно влияет на функциональность почек, красный оттенок хорошо повышает иммунитет, желтый подходит для профилактики и борьбы с депрессией.



# *Помощь фитбола в оздоровлении организма.*

- Кроме того, что такие гимнастические мячи приносят ощущение силы, очень эффективным становится фитбол после родов. Еще данный вид спорта позволяет человеку гордиться, что он преодолел еще одну ступень в процессе достижения гармонии и стал лучше и еще прекраснее.
- Само слово «фитбол» состоит из двух составляющих — оздоровление («фит») и мяч («бол»). Этот гимнастический мяч служит простым и эффективным тренажером, который великолепно может решить все оздоровительные задачи для конкретной семьи. Это швейцарское изобретение распространено сегодня по всему миру. Оно с большим успехом применяется при коррекции фигуры, формировании осанки и при этом прекрасно поднимает настроение. Редкий фитнес-клуб не имеет в расписании такого рода упражнений, а еще не редкостью являются занятия на фитболе с грудничком.