

# УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

ПОДГОТОВИЛА: ЛОГВИНОВА

АННА АНДРЕЕВНА

# ЧТО ТАКОЕ ФИТБОЛ?

**Фитбол слово очень близкое по звучанию к слову фитнес, покорило весь мир. Этот термин означает направление в гимнастике, который сочетает в себе аэробные и силовые тренировки с помощью специального гимнастического мяча.**

**Название происходит от английских слов, фитнес и мяч, и фитнес-инструкторы утверждают, что упражнения с мячом фитбол укрепляют тонус мышц при одновременном укреплении костей и суставов. Это единственное приспособление, позволяющее получить подобный эффект.**



**Когда человек сидит на стуле, межпозвонковые диски получают нагрузку на 30% больше, чем когда он находится в стоячем положении.. Это в свою очередь усложняет процесс дыхания и препятствует нормальной деятельности внутренних органов. Позвоночник принимает большую часть бремени на себя, но сила и тонус мышц спины при этом уменьшается. Наверное, каждый догадается, что так нарушается баланс мышц, вызывая боли в спине и пояснице. Также увеличение нагрузки на позвоночные диски может создать реальные предпосылки для развития грыжи.**



# РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ:

**Все упражнения следует выполнять по порядку, делать каждое по 12-15 раз;**

**Важно реально оценивать свои возможности, не перенапрягая мышцы;**

**Чтобы усилить эффект от выполнения упражнений на фитболе, желательно чередовать их с кардиоупражнениями – достаточно попрыгать со скакалкой или выполнить бег на месте;**

**Перед занятиями обязательно каждый раз проводить 5-минутную разминку, а после занятий делать растяжку, что даст возможность расслабить и восстановить мышцы;**

**В дни, свободные от занятий на фитболе, рекомендуется проводить кардиотренировку, ускоряя, таким образом, процесс похудения.**

# ПРИСЕДАНИЯ С ОПОРОЙ НА ФИТБОЛ

**Поместите мяч между стеной и спиной (чуть ниже лопаток и выше ягодиц). Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вес тела перенесите на пятки. На вдохе сделайте приседание, пока ноги не станут параллельны полу. Не садитесь глубже, так как этим можно повредить колени. При этом следите, чтобы в самой нижней точке колени не выходили вперед носков.**

**Сфокусируйтесь на поддержании напряжения в ягодицах и бедрах, медленно поднимитесь в начальную позицию. Выполните упражнение в 2 - 3 подхода по 15-20 приседаний.**



# ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

Для опытных любителей фитнеса рекомендуется аналогичным образом выполнять приседания с фитнес мячом на одной ноге.



# ОБРАТНЫЕ ВЫПАДЫ С ФИТБОЛОМ

**Встаньте прямо, поставьте левую стопу на мяч. Правую ногу слегка согните. Теперь откатите фитбол назад, и начинайте приседать на одной ноге. Выполните 15 - 20 приседаний, после чего повторите все для другой ноги. Всего сделайте 2-3 подхода.**

**С помощью этого упражнения с фитболом для ягодиц можно сделать попу более упругой и подтянутой.**



# ОТЖИМАНИЯ

Стоя на корточках, упираясь руками в шар, положите на него корпус и перекатитесь вперед так, чтобы выйти в исходное положение: ноги прямые, пятки вместе, упор на руки ровно под плечами, спина без прогибов в пояснице. Выпрямите ноги и корпус в одну линию, сожмите бедра.

Сохраняя корпус прямым, выполните несколько отжиманий. Количество повторений и подходов зависит от уровня вашей физической подготовки. Женщины могут облегчить нагрузку, опираясь на мяч коленями, а не стопами. Не опускайте голову вниз.





# СКРУЧИВАНИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ПРЕССА НА ФИТБОЛЕ

**Расположите фитбол возле стены или другой опоры так, чтобы, когда вы на него ляжете боком, ваши ноги опирались в основание стены. Лягте на фитбол боком, на косую мышцу живота или бедро. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию от затылка до стоп. Руки за голову, локти разведены в стороны. Для устойчивости, можете обхватить нижней рукой фитбол.**



# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРЕССА И СПИНЫ

**Функциональное упражнение, прорабатывает все мышцы спины и пресса, заставляет вас максимально концентрировать свое внимание. Организм работает как единое целое.**

**Ноги ниже колена кладем на фитбол, чем ближе к носкам, тем сложнее будет держать баланс, и становимся в стойку (как для отжимания, на вытянутые руки).**

**Если у вас не получается поднимать себя вверх с прямыми ногами, сгибайте колени и выполняйте упражнение с небольшой амплитудой. Сделайте максимально возможное для вас количество подходов и повторений.**



# ПЕРЕДАЧА ШВЕЙЦАРСКОГО МЯЧА

**Лёжа на спине вытяните руки за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая.**

**Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. (Для облегчения выполнения упражнения ноги можно сгибать в коленях.) 2 - 3 подхода по 15 - 20 повторений.**



# МОСТИК НА МЯЧЕ (СГИБАНИЯ НОГ)

Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч).

Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз, сгибая колени, и подкатываем мяч к себе. Затем, не опуская ягодицы на поверхность, откатываем мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.



# УПРАЖНЕНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ СПИНЫ

**Лягте на фитбол грудью, животом и бедрами. Выполняем поднятия и опускания корпуса.**

**Чтобы нагружать нижний отдел спины, необходимо скрестить руки за головой. Если хотите нагрузить верхний отдел спины, разводим руки в стороны.**



# ИТОГ

**Мяч для фитнеса - это достаточно простой, эффективный, но доступный тренажер, который способен задействовать вдвое больше мышц, нежели обычные тренажеры.**

**Во время упражнений на фитболе вы, кроме всего прочего, вынуждены поддерживать равновесие тела, поэтому калории сжигаются активнее. Это особенно важно, если целью ваших занятий является похудение и приобретение стройной фигуры.**

