

# Упражнения с использованием мячей

## *Мастер-класс*



# Комплекс упражнений:

## Упражнение №1 «Лошадка»

- Сидя на мяче, легкие пружинистые движения вверх - вниз



# Упражнение № 2 «Петрушка»

- Сидя на мяче, поочерёдное поднимание ног, руки в стороны

# Упражнение № 3 «Балеринка»

- Из положения лёжа на спине на полу, ноги на мяче, поочерёдно поднимать правую и левую ногу вверх.



# Упражнение № 4 «Паучок»

- Из положения лёжа, на мяче на животе с упором руками и ногами на полу, лёгкие покачивания вперёд – назад на мяче. Мышцы расслаблены.



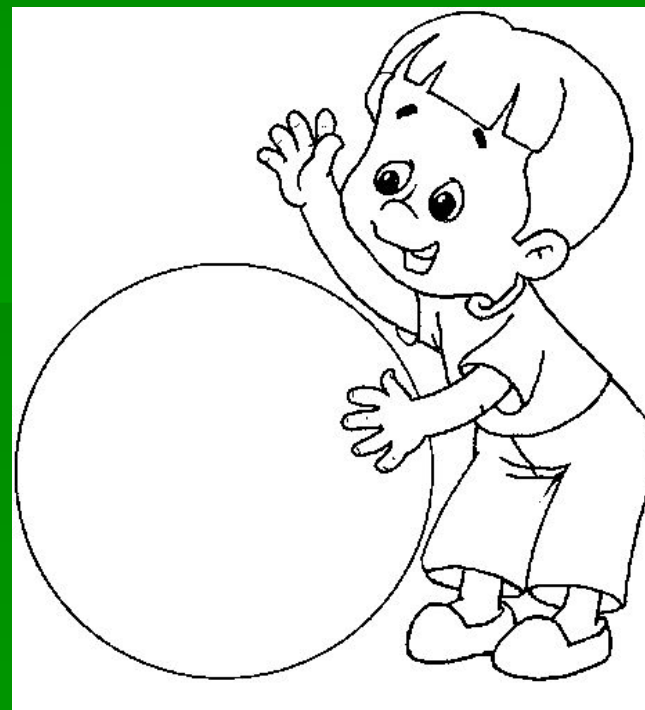
# Упражнение № 5

## «Крокодильчик»

- Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лёжа на фитболе, с упором руками на полу.

# Упражнение № 6 «Отбивание»

- Из положения стоя отбивание мяча левой и правой рукой поочередно.



# Упражнение № 7 «Силач»

- В положении стоя, мяч в руках внизу поднять прямые руки с мячом вверх – вдох, опустить вниз – выдох.
- Количество повторений каждого упражнения 6-8 раз.



# Молодцы!



- Будьте здоровы!