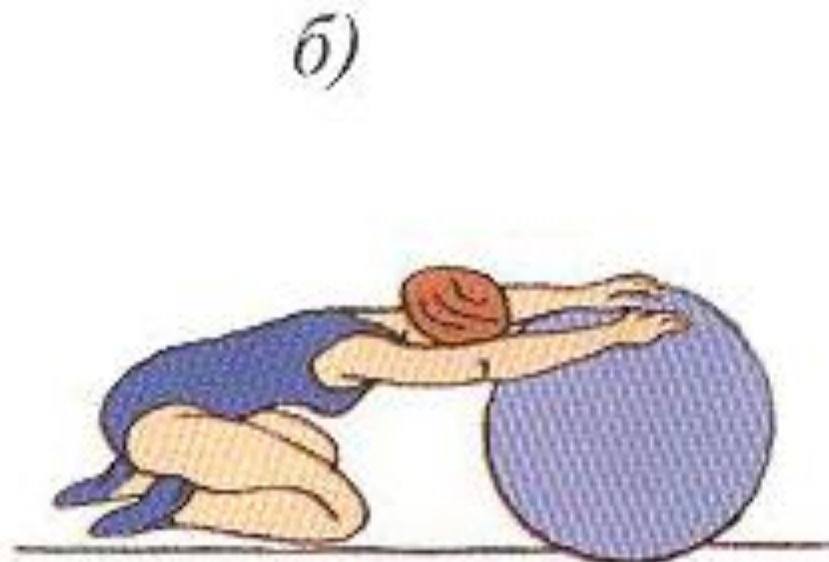




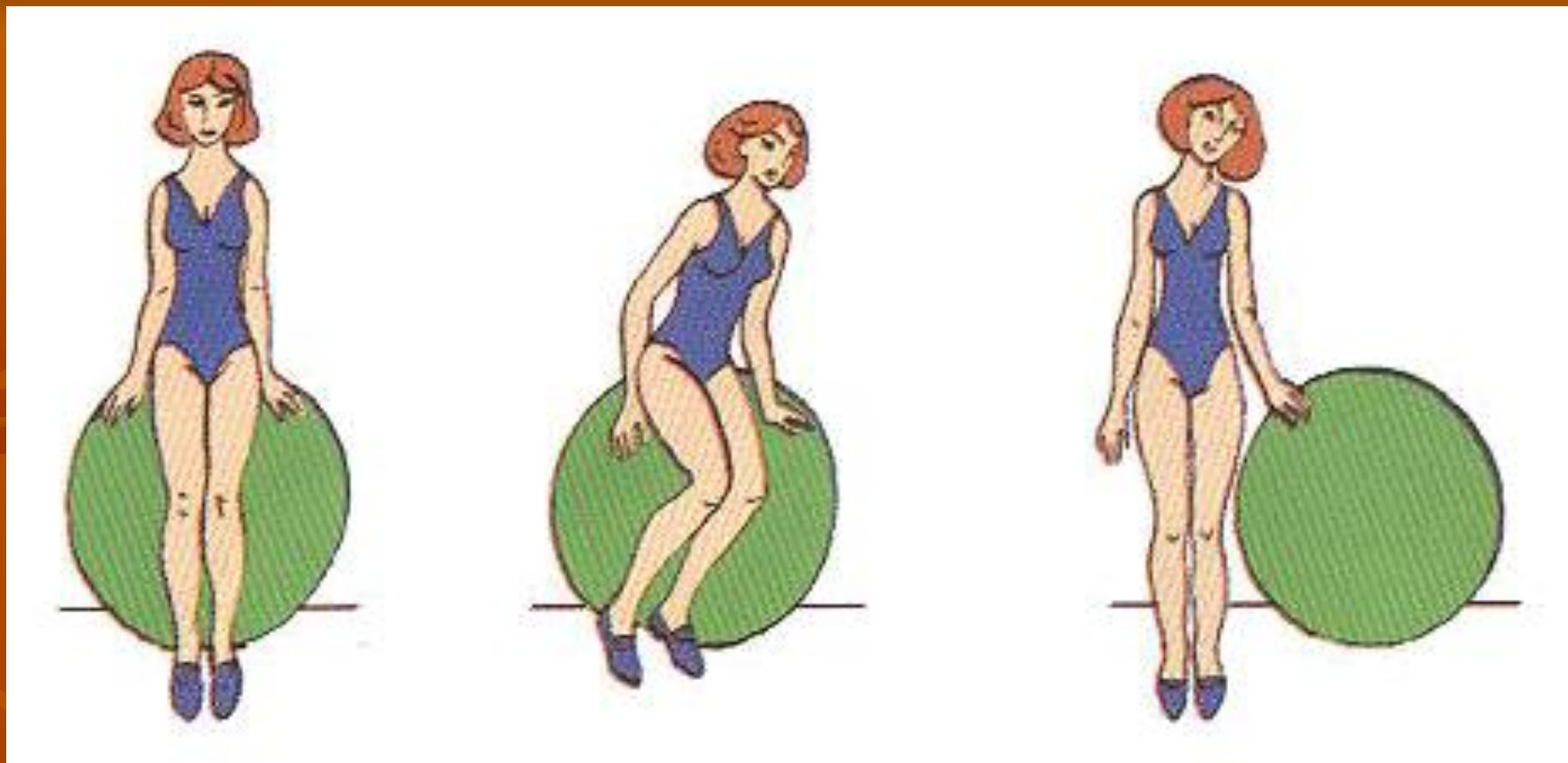
Комплекс физических упражнений с фитболом

Вводно-подготовительная часть

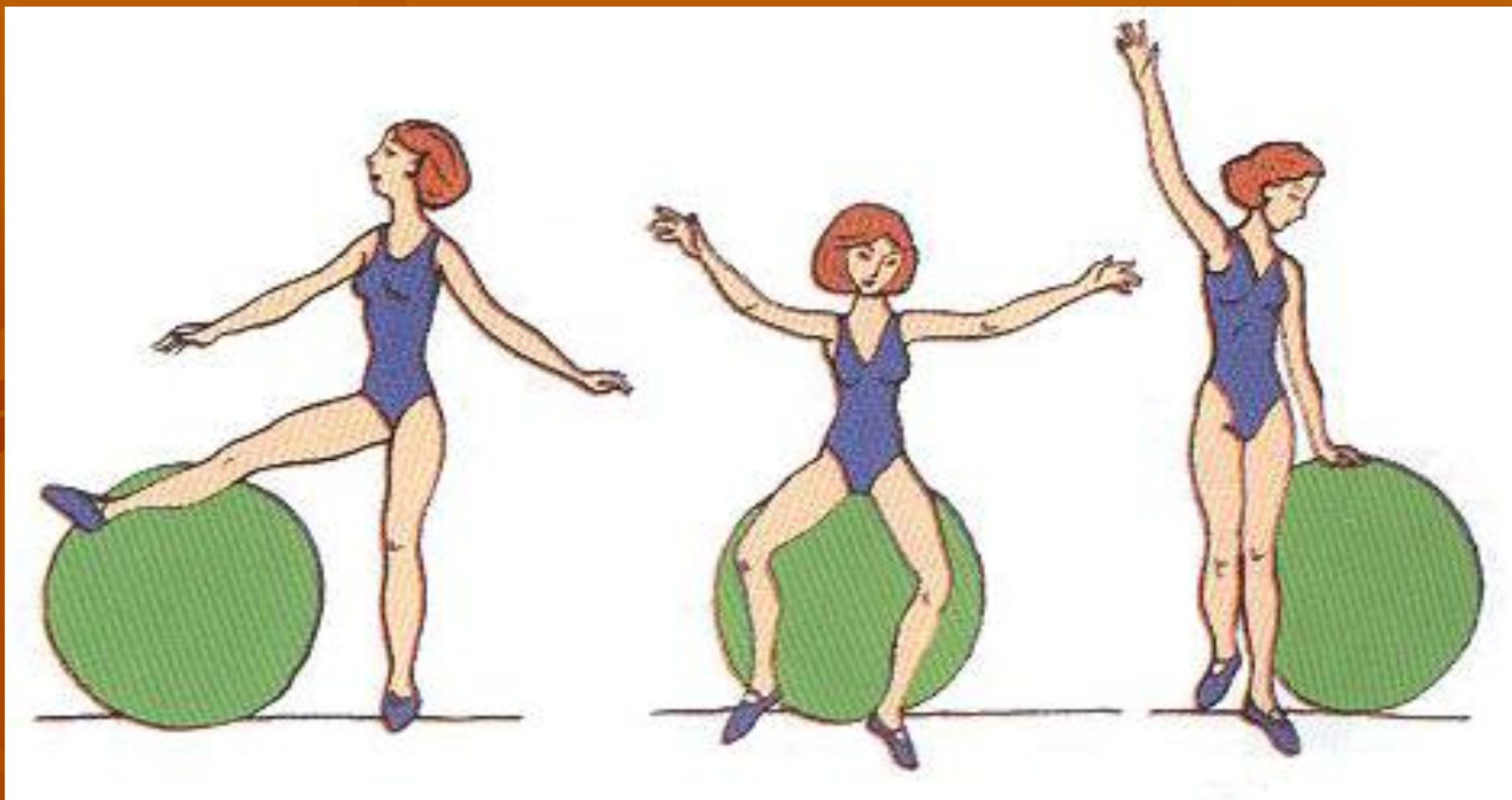
Сед на пятки руки на мяч



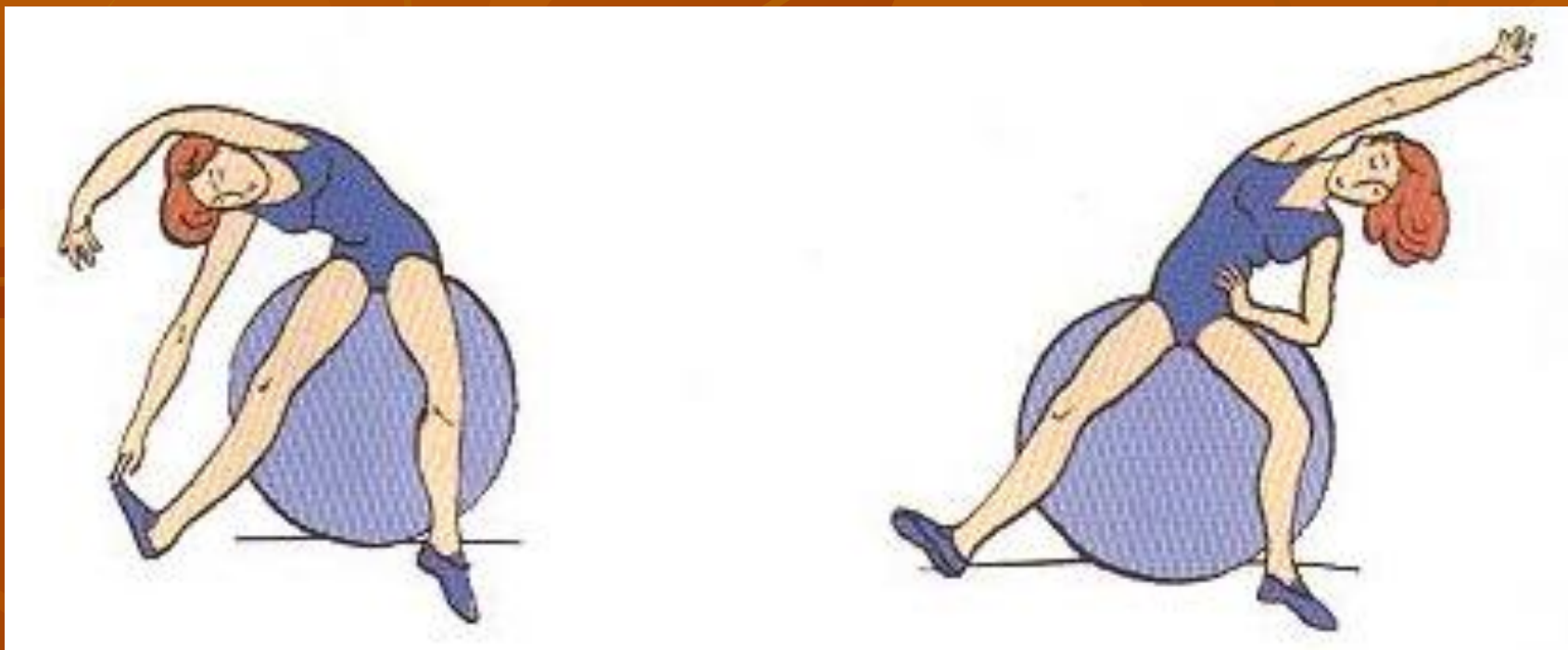
откатить мяч руками вперед,
вытянуться, максимально распрямляя позвоночник



Из положения, сидя на мяче переход в положение с опорой

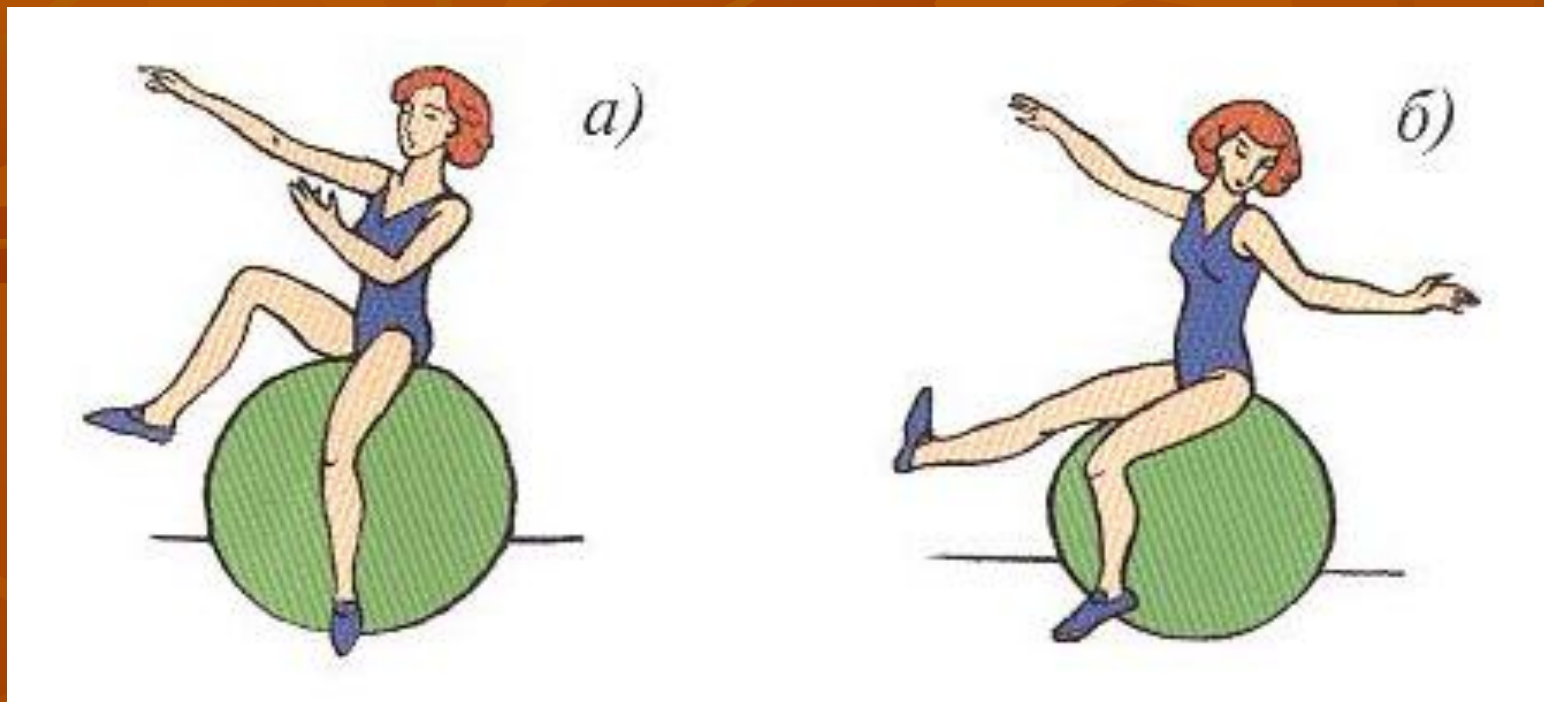


Из положения стоя на левой ноге, правая нога на мяче, перейдите в положение сидя на мяче с последующей стойкой у мяча.



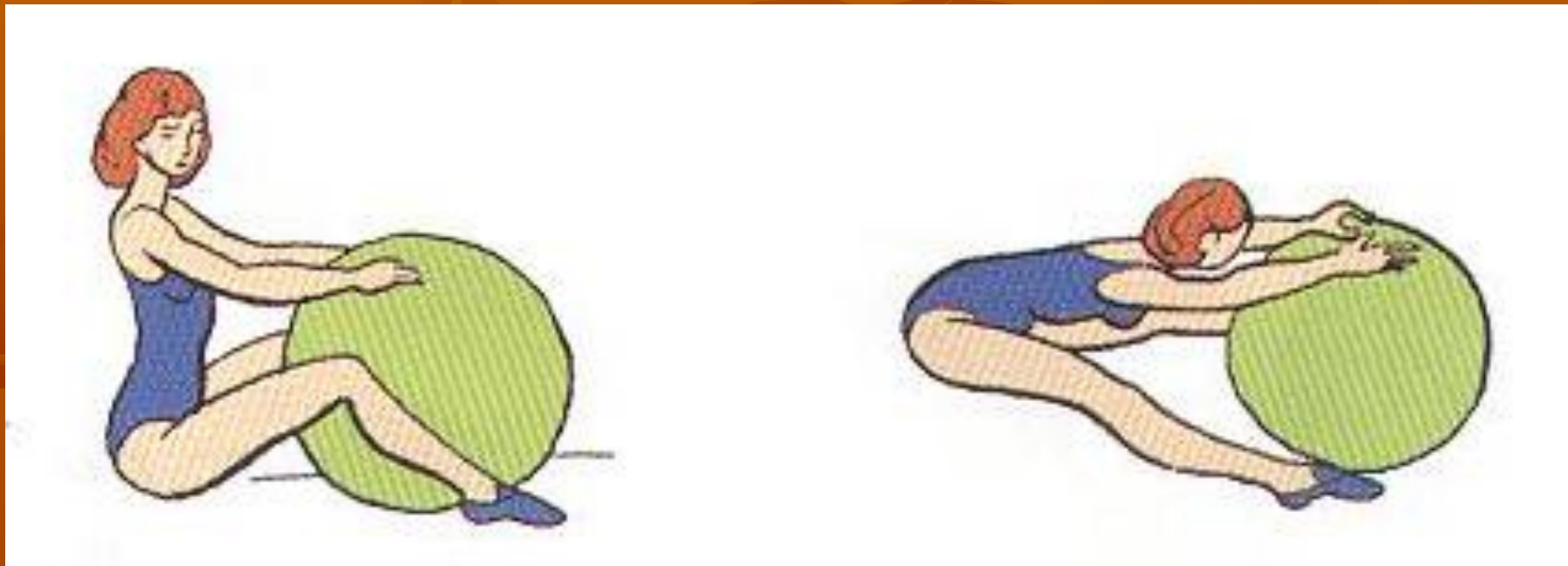
**наклоны в стороны сидя на мяче
вытяжение руки противоположной стороне наклона,
вторая рука на поясе, вытяжение обеих рук.**

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

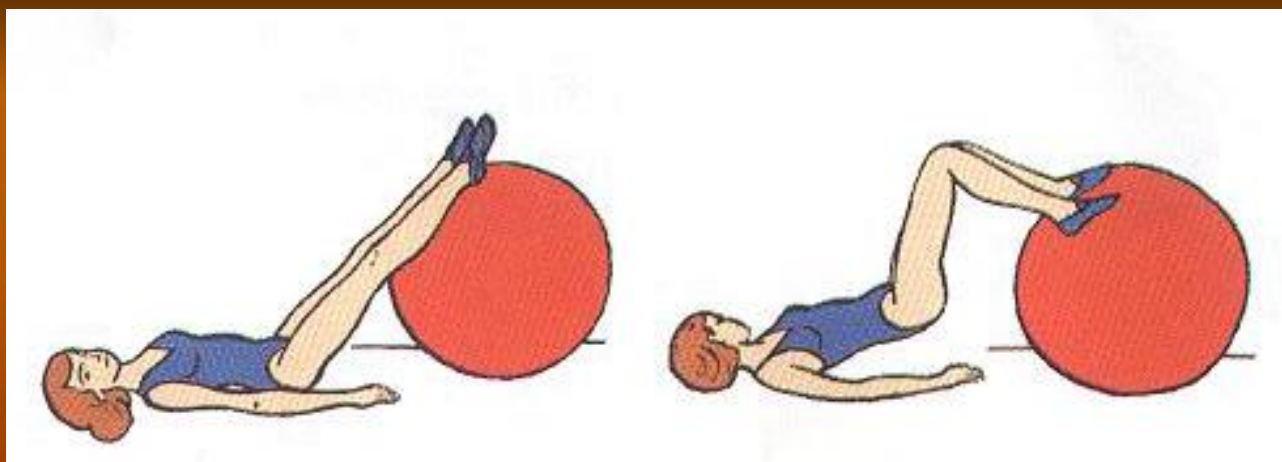


(а) Сидя на мяче, поочередно сгибайте ноги с махом руками в стороны,

(б) сидя на мяче, выполняйте поочередные махи прямых ног, руки в стороны.

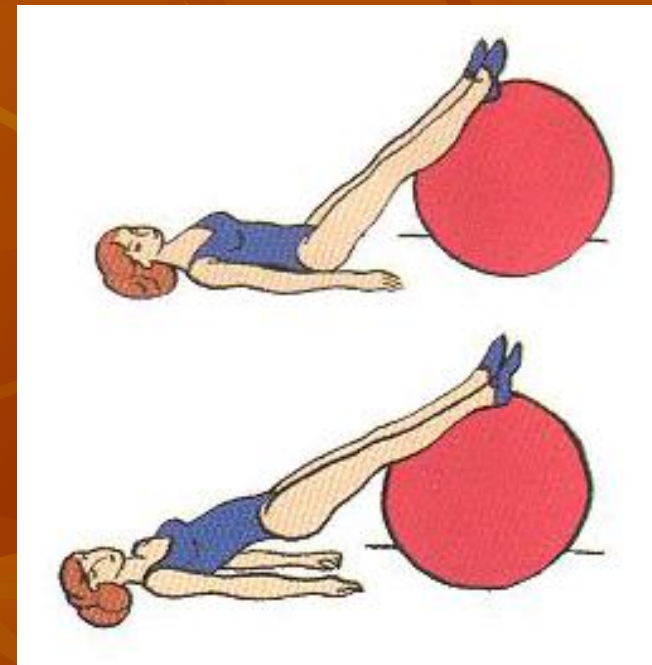


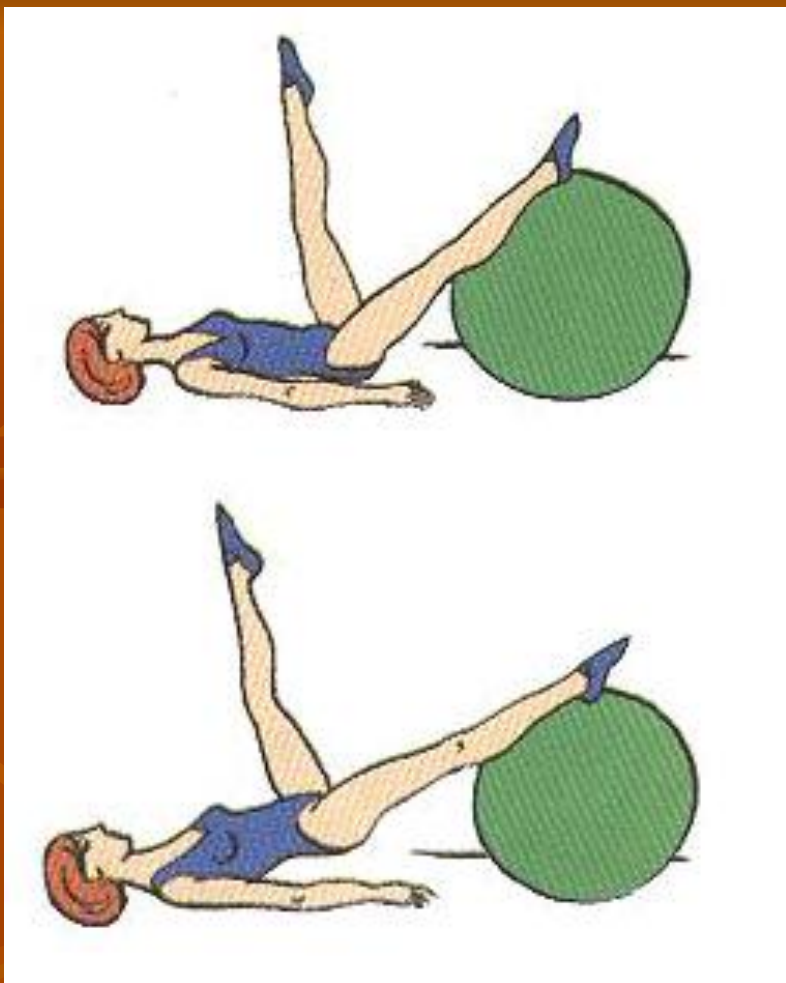
Из положения сидя на полу, мяч между согнутых ног, откатите руками мяч вперед, ноги выпрямите



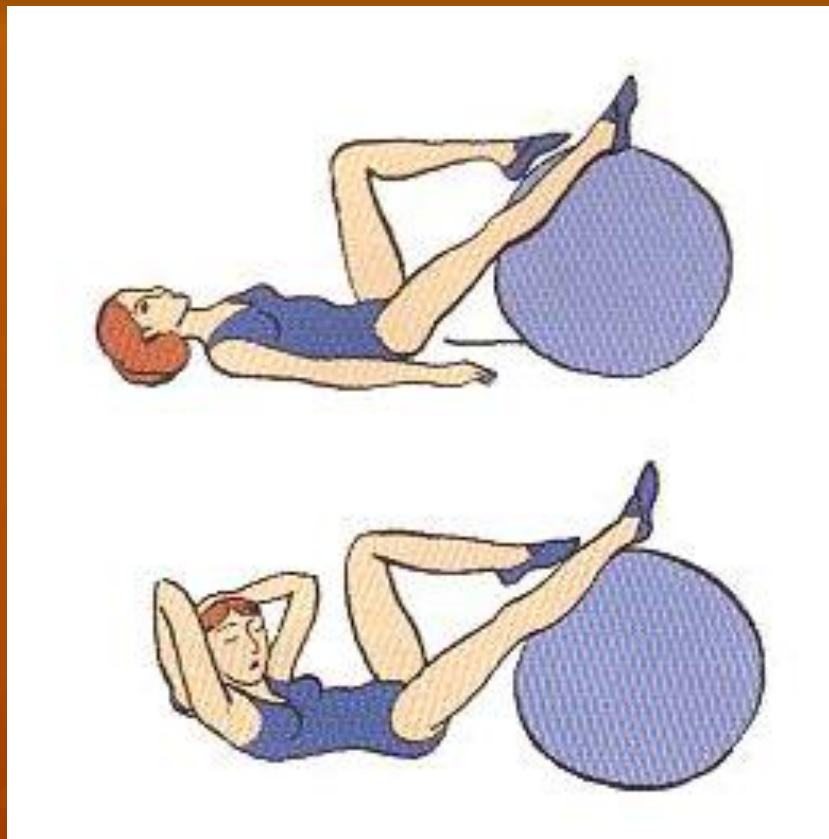
Из положения лежа на спине, прямые ноги на мяче, подкатите стопами мяч к ягодицам и приподнимите таз.

Из положения лежа на спине, ноги на мяче, приподнимите таз и задержитесь в таком положении.





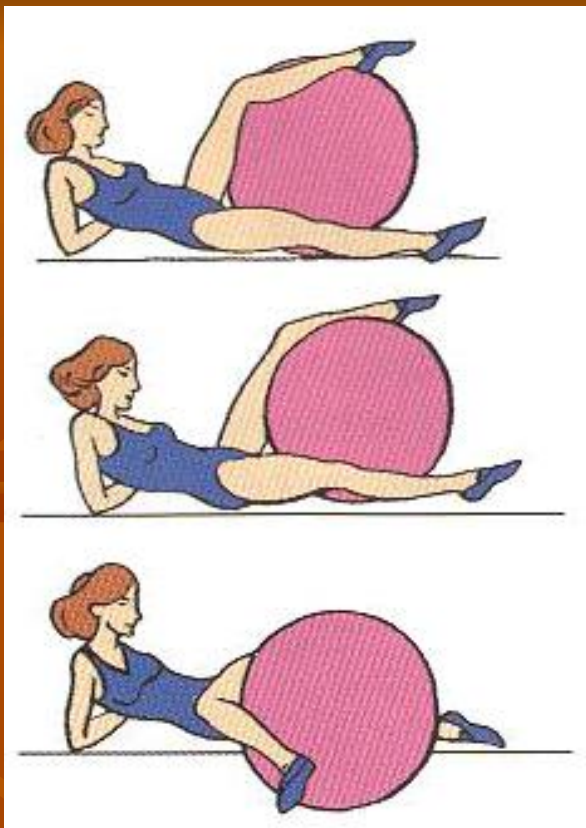
**Из положения лежа на спине,
ноги на мяче, приподнять таз
с попеременным махом левой и правой ногой вверх**



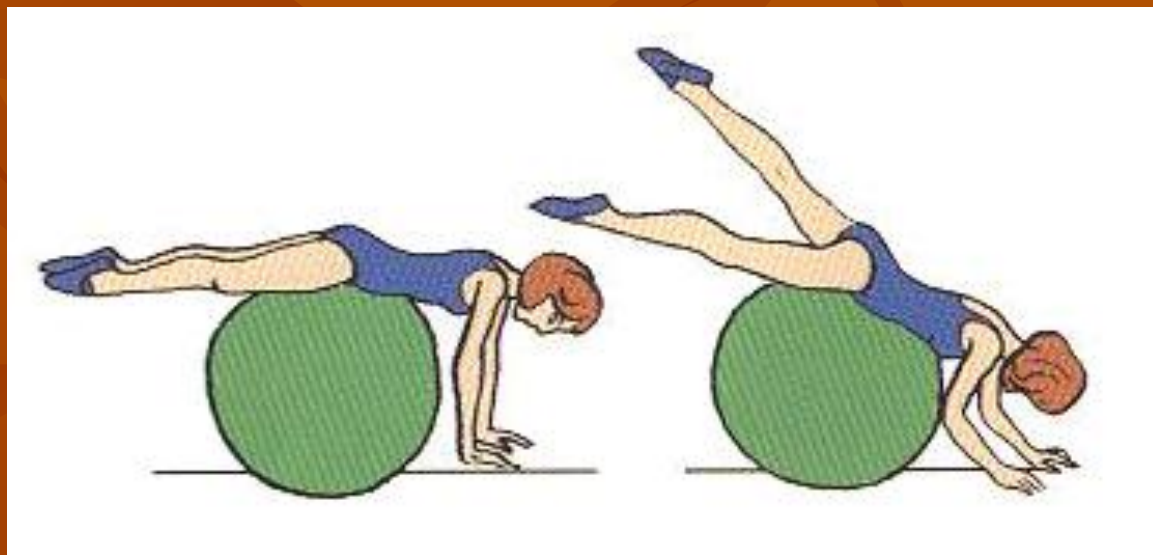
Из положения лежа на спине, ноги на мяче, согнуты в коленях, руки за головой, совершайте сгибательные движения подтягивая голову к коленям (касаться не обязательно).

Так же выполняйте это упражнение по переменно касаясь (или просто подтягивая)

левый локоть к правому колену, а затем правый локоть к правому колену.



Из положения упор на предплечье сзади,
мяч между ног,
скользя левой ногой по мячу,
перенесите ее вправо и наоборот



Из положения в упоре на ладони на мяче,
поочередно поднимайте прямые ноги

Отжимание в упоре на мяче



Упор руками сзади на мяче,
не касаясь ягодиц, ноги на полу
(возможен вариант с движением сгибая руки в локтях)

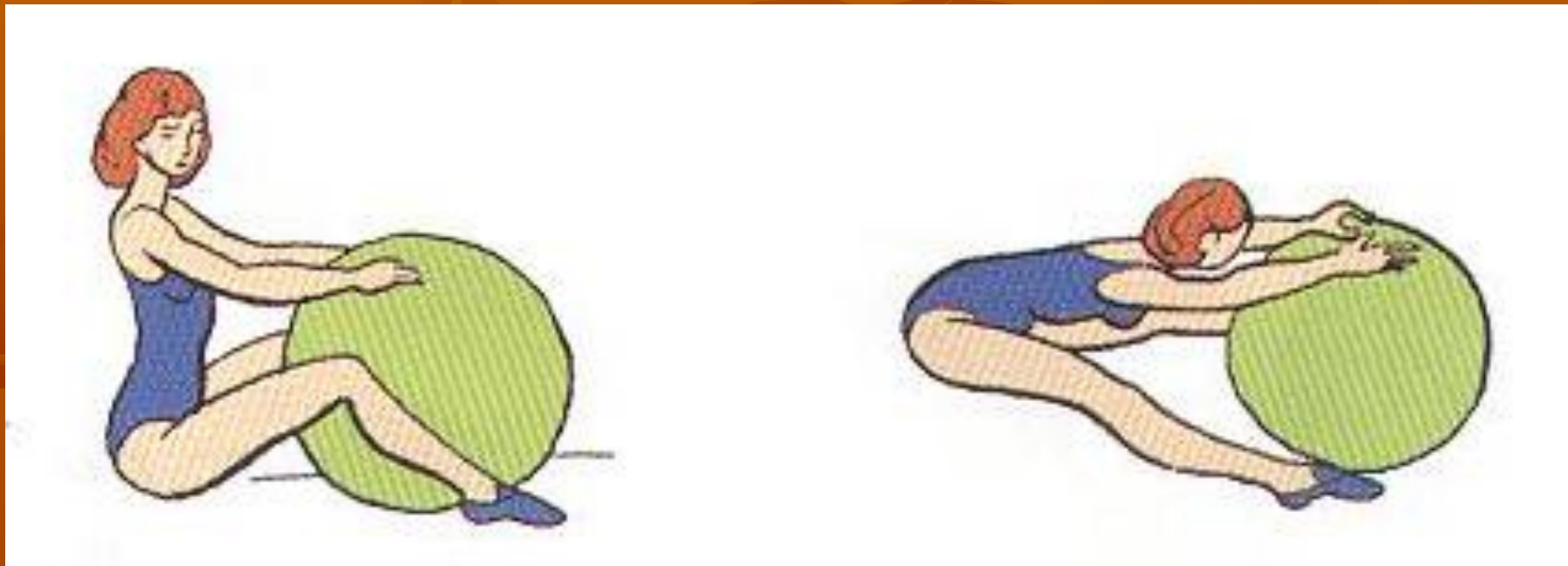
Заключительная часть



Из положения лежа на мяче лицом вверх,
опустить голову и руки (упражнение «расслабление»).



**Упражнение в расслаблении, сидя на полу,
опираясь на мяч руками и головой**



Из положения сидя на полу, мяч между согнутых ног, откатите руками мяч вперед, ноги выпрямите, потянуться за мячом