

## «Фитбол – гимнастика, как один из способов здоровьесбережения»



Воспитатель:  
Лунёва М.Н.

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных и профилактических целях. Упражнения на мячах доступны всем, так как они обладают положительным оздоровительным и профилактическим эффектом. Гимнастика на фитбол-мяче наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления и профилактики.

Занятия фитбол – гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых.

### **Как выбрать фитбол в магазине?**

На каждом фитболе указан его максимальный диаметр. Это означает, что его не следует надувать больше этой величины, это может спровоцировать его разрыв.

Если ваш рост не превышает 152 см, то выбирайте фитбол с диаметром 45 см. Если рост находится в пределах 152-164 см, то выбирайте мяч размером 55 см. Если рост варьируется в пределах 164-180 см, то диаметр вашего мяча должен быть 65 см. Если ваш рост составляет от 180 см до 200 см, то выбирайте фитбол с диаметром 75 см. При росте более двух метров необходим мяч диаметром 85 см.

Таким образом, 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.

## **Примерный комплекс упражнений на фитбол-мяче**

### **Приседания с опорой на фитбол**

**Исходное положение (И.П.):** 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.

### **Отжимания**

Для укрепления мышц верхней части корпуса: рук, плеч, груди, а также спины и задней поверхности ног.

**И.П.:** 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.

### **Упражнение для пресса и спины**

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

**И.П.:** 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.

**И.П.:** 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.

### **Упражнение на укрепление спины**

**И.П.:** Лёжа на фитболе 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.