КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:
«БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ».

Любые занятия с фитболом требуют соблюдения мер безопасности:

- убедитесь, что мяч не имеет повреждений, порезов;
- если занимаетесь самостоятельно, четко следуйте инструкции упражнений и в первое время просите кого-то подстраховать вас;
- контролируйте каждое своё движение;
- движения должны быть медленными;
- сидя на мяче, держите прямую осанку.

Упражнение 1

Ложимся на пол (можно на тонкий коврик). Лежа на спине, ноги сгибаем в коленях, кладем их на фитбол, разместив его под колени. Поочередно поднимаем правую и левую ногу вертикально вверх. Начинаем с 5-7 поднятий для каждой ноги. Упражнение помогает укрепить мышцы нижней зоны спины.

Упражнение 2

Ноги остаются на фитболе. Проконтролируйте свое положение по отношению к фитболу – угол должен составлять 90градусов, мяч должен касаться ягодиц, бедер, икр. Руки следует раскинуть по сторонам на уровне плеч, ладонями вверх. Не отрывая плеч от пола, поворачиваем согнутые ноги с мячом вправо и влево. Можно начинать с 10 раз. Этим упражнением прорабатываем поясницу.

Упражнение 3

Переворачиваемся лицом к полу, встаем на четвереньки. Ноги кладем по одной, осторожно на фитбол. Выпрямляем руки. Мы находимся в положении для отжимания, только с использованием мяча. И начинаем делать отжимания, сохраняя тело благодаря основным мышцам в вытянутой линии. Делаем аккуратно, удерживая ноги на фитболе. Первое время отжимания могут не превышать 5 раз. Упражнение прорабатывает грудные мышцы, плечи, балансировку положения тела.

Упражнение 4

Становимся спиной к стене. Помещаем фитбол между стеной и спиной в нижней части спину, чуть выше ягодиц. Сгибаем колени так, чтобы мы присели в положении 90градусов. Руки на поясе. Начинаем приподниматься до достижения сгиба колен в 45градусов. В момент поднимания мяч как бы прокатывается между спиной и стеной. Выполняем несколько таких приседаний и поднятий. Укрепляются мышцы спины, живота.

Упражнение 5

Ложимся спиной на фитбол. Мяч должен касаться ягодиц, нижней области спины и средней части спины. Ноги согнуты в коленях под 90градусов. Руки скрепляем в замок за головой. Приподнимаемся мяч, низ спины и ягодицы остаются на мяче, и поворачиваем правый локоть в левую сторону, скручиваясь. Опускаемся, на мяч, расслабляем спину. Повторяем упражнение с поворотом левого локтя в правую сторону. Чередуя локти, делаем сначала по 5 упражнений в каждую сторону.

Фитбол является уникальным видом фитнеса. Можно взять его с собой в поездки и заниматься всем членам семьи. Попробуйте. Вам непременно понравиться!