КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:
«КАК ВЫБРАТЬ БЕЗОПАСНЫЙ ФИТБОЛ?»

Наиболее оптимальный размер 60 - 75 см в диаметре. Такой размер мяча позволяет использовать его всей семьей. На нем удобно просто сидеть, прыгать даже взрослым. Этим снижается нагрузка на позвоночник, расслабляются мышцы спины. Кроме этого, гимнастика на таком большом мяче позволяет и взрослым оказывать лечебное воздействие на весь организм. Мамам он пригодится для восстановления фигуры после родов. Ну а для малышей такой размер мяча можно использовать с рождения и до 4-5 лет, а для игры даже и далее.

Упругость. При легком надавливании на мяч ладонь должна пружинить, легко отскакивая от него, а не встречать чрезмерное ответное сопротивление и не погружаться с легкостью внутрь. Если вам покажется, что материал мяча слишком тонкий, попробуйте „ущипнуть мяч” — образование многочисленных мелких складок говорит о низком качестве товара. Качественный мяч должен обладать высокой пластичностью — при повторном надувании восстанавливать форму без складок, морщин или трещин.

Прочность также является важнейшей характеристикой материала, из которого сделан мяч. От нее зависит упругость, пружинящие свойства и, следовательно, функциональные возможности.

Качественные мячи изготовлены из высокопрочной резины и рассчитаны на нагрузки от 300 до 1000 кг. Существуют мячи с антивзрывной системой (ABS), что особенно актуально при работе с детьми. Форма. Швы, образующиеся на качественном мяче при соединении деталей, практически незаметны визуально и неощутимы при занятиях, чего нельзя сказать о мячах неизвестного происхождения (там всегда присутствует облой – заусенцы, рубчики и волокнистые структуры, что является доказательством допущенных технологических ошибок или неудовлетворительной последующей обработки).

Ниппель на фирменных мячах безупречно впаян внутрь, и никак не мешает в работе, цепляясь за ковровое покрытие или за одежду, и уж тем более не может травмировать кожу. В поддельном товаре ниппель заметно выступает наружу, часто оказывается просто приклеен, нарушая естественную форму мяча.

Электростатические свойства. Хорошие мячи обладают удовлетворительными антистатическими свойствами, облегчая обработку их поверхности, сделаны из гипоаллергенного экологически чистого материала и не содержат опасных для здоровья примесей. Современные технологии, которые применяются при производстве мячей высокого качества, не допускают прилипания к мячу даже мелкого мусора и пыли.

Пористость поверхности. Качественный мяч всегда будет тёплым на ощупь по сравнению с холодным мячом-подделкой. Дешевые мячи чаще «липкие» на ощупь или даже скользкие – и выполнение упражнений в этих случаях окажется крайне затруднительным для ребёнка.

Цвет мяча. Фирменные мячи, как правило, выпускаются самых разнообразных цветов (натуральные тёмные и светлые, металлик, прозрачные, с картинками, и т.п.), а среди подделок преобладают фосфорно-ядовитые или ярко-радужные расцветки.