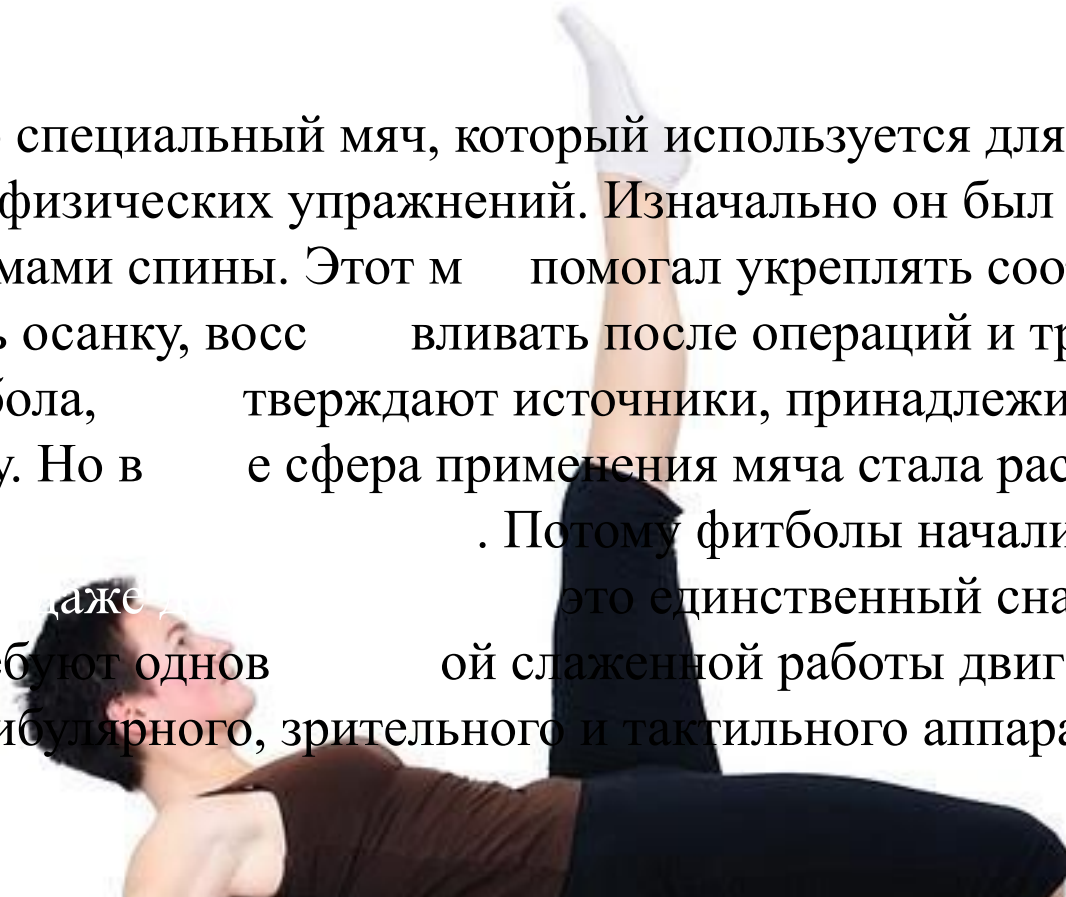


Упражнения на фитболе



Упражнения на фитболе

Фитбол — это специальный мяч, который используется для выполнения широкой гаммы физических упражнений. Изначально он был разработан для людей с проблемами спины. Этот мяч помогал укреплять соответствующие мышцы, улучшать осанку, восстанавливать после операций и травм. Первенство в разработке фитбола, утверждают источники, принадлежит швейцарскому физиотерапевту. Но в последние годы сфера применения мяча стала расти, выходя из группы снарядов для реабилитации. Потому фитболы начали появляться в фитнес-центрах, где это единственный снаряд, занятия на котором требуют одной слаженной работы двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппарата.

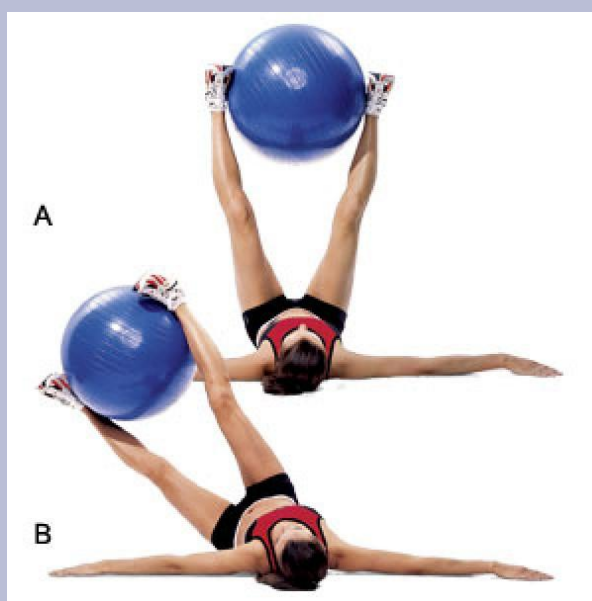


Чем полезен фитбол?

Регулярные занятия на фитболе — отличный способ укрепить мышцы всего тела, улучшить осанку, справиться с проблемными зонами и даже похудеть. Как результат — подтянутое стройное тело.

Что конкретно дают занятия на фитболе?

-Правильную осанку: каждое упражнение на фитболе, не говоря уже про специально разработанные комплексы, укрепляют мышцы спины, не перегружая ее. Задействуются мышцы, которые составляют корсет для позвоночника. Физиотерапевты отмечают улучшение осанки после регулярных занятий на фитболе.



- Повышенные показатели выносливости и мышечной силы: упражнения на фитболе задействуют все группы мышц (проверила на себе). Повышается тонус мышц и их сила.
- Натренированный вестибулярный аппарат и хорошую координацию движений: даже если вы на фитболе качаете только пресс, вам все равно необходимо держать равновесие. В первый раз даже сложно выполнять базовые упражнения, что так красиво и легко смотрится на картинках в модных журналах. Фитбол то и дело будет стремиться укатиться от вас. Нужно привыкнуть быть сконцентрированной. Вскоре вы перестанете замечать то, что все ваши мышцы находятся в тонусе, а вы легко делаете второе-третье повторение упражнения на фитболе, не падая с него.



Гибкость: занятия на фитболе позволяют очень эффективно растягивать мышцы, разминать суставы.

Кроме того, упражнения на фитболе, а именно амортизационная функция мяча, разгружает позвоночный столб, улучшает обмен веществ и кровоснабжение всех частей тела, внутренних органов, укрепляет работу сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем.

Хорошее настроение: заниматься с большим ярким мячом очень весело и интересно)

Упражнения на фитболе. Противопоказания

Не смотря на чудодейственный эффект фитбола на весь организм, упражнения на нем все же имеют некоторые противопоказания. Врачи не рекомендуют заниматься на мяче для фитнеса тем, у кого есть: тяжелые заболевания сердечнососудистой системы; грыжи межпозвоночных дисков; патологии внутренних органов.

Вы можете подобрать наиболее подходящие для своего случая. Есть более спокойные комплексы, есть силовые и кардио тренировки, которые способствуют похудению (конечно же с правильным питанием и нормальным режимом дня). Перед тем, как начать заниматься на фитболе, проконсультируйтесь с врачом и тренером! Подберите также время, когда вам лучше заниматься спортом.

Как выбрать фитбол?

На слишком большом мяче упражнения будут выполняться не в полную меру, вы будете с него скатываться и не дотягиваться до пола ногами-руками (в положении лежа, сидя). Маленький мяч будет давать большую нагрузку на ноги, суставы, выскальзывать. Поэтому существуют два основных способа определения нужного вам размера фитбола.

Способ первый. Сядьте на фитбол. Ноги поставьте вместе перед собой, спину держите прямо. При этом угол в коленном суставе должен составлять ровно 90 градусов. Стоит отметить, что и степень «надутости» фитбола играет в этом роль. Мяч не должен быть твердым, и наоборот, сильно прогибаться под вашим весом. Возможно, нужно немножко сдуть или надуть фитбол, тогда нужный градус будет равен 90 градусам.

Способ второй. Этот способ более точный и верный. Таким образом, можно даже купить мяч в подарок. Вам нужен лишь рост человека.

Как выбрать фитбол?

Фитболы отличаются диаметром. Существуют мячи от 45 до 85 сантиметров в диаметре. Каждому показателю соответствует определенный рост человека.

45 см — ниже 152 см

55 см — от 152 см до 164 см

65 см — от 164 см до 180 см

75 см — от 180 см до 200 см

85 см — от 200 см

Существует несколько видов фитболов:

простой гладкий мяч — самый распространенный вариант для фитнес-клубов и для дома;

мяч с ушками — для дополнительной поддержки и удержания равновесия (чаще используется для детских занятий и для выполнения упражнений беременными женщинами);

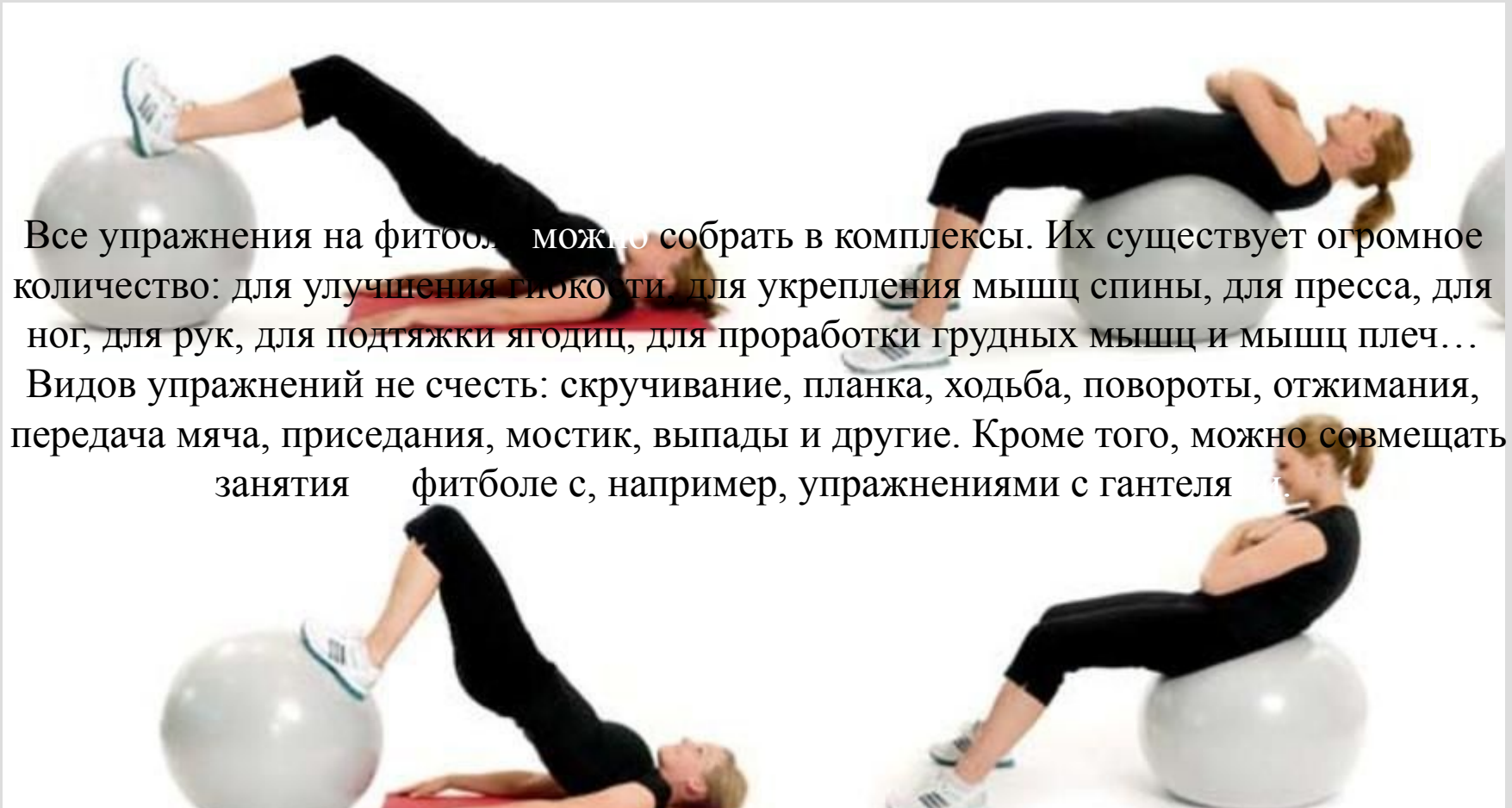
мяч с шишечками — массажный фитбол.



Упражнения на фитболе.

Все упражнения на фитболе можно собрать в комплексы. Их существует огромное количество: для улучшения гибкости, для укрепления мышц спины, для пресса, для ног, для рук, для подтяжки ягодиц, для проработки грудных мышц и мышц плеч...

Видов упражнений не счесть: скручивание, планка, ходьба, повороты, отжимания, передача мяча, приседания, мостик, выпады и другие. Кроме того, можно совмещать занятия фитболе с, например, упражнениями с гантелями



Выполнять упражнения на фитболе ПРАВИЛЬНО — непросто. Особенно в начале вашего знакомства со спортивным инструментом. Держать равновесие, напрягать все мышцы, чтобы не упасть с мяча да еще и выполнять повороты, скручивание или планку — требует много усилий. Поэтому упражнения на фитболе похудеть тоже помогают. В итоге вы получите не только стройное, но и подтянутое тело с красивыми рельефами (к РЕГУЛЯРНЫМ занятиям нужно добавить правильное питание и дополнительные методы)

