

Жим мяча ногами

И.п. - сед на мяче, ноги в стороны (шпагат), колени вниз к полу, стопы назад, спина прямая, руки вперед на мяч или на пояс.

1-2 - жим мяча коленями;

3-4 - расслабить жим, не сбрасывая до конца напряжение.

4-8 повторений.



Спиной на мяче, ноги на полу

И.п. - сед на мяче.
1-4 - марш вперед,
занять положение
«столик»: лопатки на
мяче, руки за головой,
таз свободен от мяча,
ноги на ширине плеч,
корпус параллельно
полу, между голенью и
бедром 90 град.;



Положение лежа спиной на полу, ноги на мяче

И.п. - лежа спиной на полу, руки в стороны на полу, ноги на мяче (пятки и часть голени).

1-2 - прямыми ногами отвести мяч влево, поворот головы вправо;

3-4 - потянуть колени к груди, подкатывая ногами мяч;

5-6 - выпрямить ноги, разогнув колени;

7-8 - вернуться в и.п.;



Брюшной пресс

И.п. - лежа спиной на полу, прямые ноги вверх, руки на полу, мяч зажат между коленями.

1-2 - подъем таза вверх, ноги - вертикально вверх (подъем таза вверх должен осуществляться не за счет маха ногами или сгибания-разгибания колен, а за счет сокращения мышц брюшного пресса);

3-4 - и.п.;

4-8 повторений.



Лежа боком на полу

И.п. - лежа правым боком на полу, корпус и ноги составляют прямую линию, опора на правое предплечье, мяч зажат между ног на уровне стоп и голени (левая нога на вершине мяча, правая под мячом).

1-4 - жим с фиксацией напряжения ногами мяча;

5-8 - медленно ослабить жим;

4-8 повторений.



Положение лежа животом на мяче

И.п. - лежа животом на мяче.

1-4 - перейти в опору на полу на руки, корпус и ноги до середины бедра свободны от мяча, корпус прямой, параллельно полу.



5-6 - подтянуть колени к груди, подкатывая мяч;

7-8 - выпрямить ноги, при переходе в и.п. не «проваливаться животом» к полу.

