

Фитбол или гимнастический мяч — это неизменный спортивный инвентарь каждого тренажерного зала, в котором проходят занятия по фитнесу. Его еще называют швейцарским или фитнес-мячом. Этот большой надувной шар не просто так занимает место в спортзале, а представляет собой отличный тренажер для развития силы, удержания равновесия, выносливости сердечно-сосудистой системы.



Каким должен быть фитбол?

Этот снаряд максимально эффективен при правильном выборе размера. Выпускают гимнастические мячи в трех вариациях диаметра:

- маленькие в 55 см;
- средние в 65 см;
- большие в 75 см.

Первые предназначены для людей, чей рост составляет 149-164, вторые — 164-171, а третьи — 180 сантиметров и выше.

Чтобы правильно подобрать швейцарский мяч, нужно сесть на него сверху. Если бедра с коленями образуют прямой угол по отношению к поверхности пола, то снаряд идеально подходит по размеру.



Как правильно заниматься с фитболом?

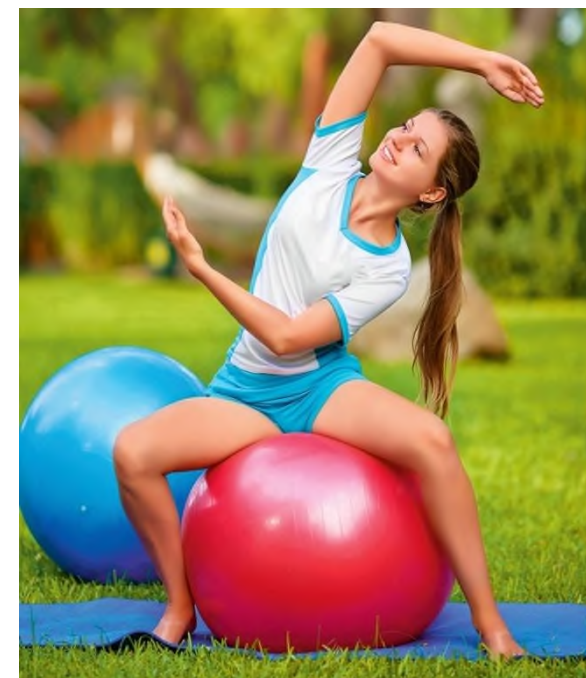
Существует множество упражнений, позволяющих худеть и поддерживать мышцы в тонусе. Главное, учитывать то, что некоторые из них требуют использования фитбола с разным диаметром — большим либо меньшим. Чтобы получить максимальную отдачу, нужно подбирать мячи соответствующего размера.

Уровень физической подготовки напрямую влияет на количество подходов и повторений. Оптимальным вариантом считается выполнение на каждое упражнение 3-5 сетов из 10-20 повторов для каждого. Увеличивать нагрузку можно уже через несколько тренировок. Если никаких проблем с выполнением тренинга не возникает, то темп выбран правильно.



КГБУ СО «КЦСОН Северный»

Фитбол



г. Енисейск
2021 г.

в чем же польза тренировок с фитболом:

- укрепление мышц пресса, рук, ног и ягодиц
- сжигание калорий и ускорение жиросжигания
- укрепление глубоких мышц живота и мышечного корсета
- улучшение осанки и профилактика болей в спине
- низкоударная нагрузка без вреда для суставов
- фитбол – это простой и доступный инвентарь для каждого



Приседания с мячом над головой

Простое и знакомое многим упражнением, эффективность которого повышается за счет применения фитнес-мяча. Оно отлично прорабатывает мускулатуру ног и рук.

Делайте обычное приседание, но поднимая руки вверх с зажатым между ладонями фитболом. Обязательно вовлекайте в работу дельтовидную группу мышц, плечи. Следите за туловищем. Оно должно располагаться вертикально.

Делайте не менее 10-15 отжиманий.



Эффективное силовое упражнение на четырехглавую мышцу, заключаемое в создании сопротивления посредством фитбола.

Встаньте спиной к стене на расстоянии одного метра, ступни расставьте по уровню плеч. Между стеной и нижней частью спины расположите мяч, а затем плавно опуститесь. В нижней позиции колени должны быть согнуты под прямым углом. Присев, поднимитесь обратно вверх.

Повторите аналогичное действие 10-15 раз.

Следите за положением фитбола. Он во время приседания переносится к лопаткам, что позволяет обеспечить поддержку спины.



Приседания с фитнес-мячом между колен

Предназначены для проработки нижней части спины, внутренней поверхности бедер, которая является одной из наиболее проблемных зон.

Стоя прямо, между ног поместите фитбол. Его центр должен быть в области коленей. Мяч не должен касаться поверхности пола. Опускайтесь вниз до образования коленями прямого угла, одновременно сжимая и удерживая фитбол. Задержитесь в крайней точке секунд на 30-45.

Рекомендация: Максимальную эффективность от таких приседаний позволяет получить фитбол большего диаметра, то есть тот, размеры которого больше, чем у идеально подходящего мяча. Только такой снаряд даст необходимую нагрузку на бедра. Если сложно удержать баланс, в первое время допустимо использовать опору в качестве стены либо стула.

