

# Фитбол - аэробика



# История фитбола

▶ Фитбол - волшебный швейцарский мяч. Он был создан в 1960 году в Европе. Впервые его начали использовать швейцарские врачи в качестве приспособления для физической реабилитации.

▶ Мячи большого размера (фитболы) появились сравнительно недавно. Хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского языка означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

▶ Гимнастический мяч применила врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

▶ Первые упражнения с использованием фитбола были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой.

# Чем полезен фитбол?

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Но не только. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и в добавок работали на рельеф сразу всего тела.

Движение - это жизнь. Данный «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вернуть утраченную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит им полноценную жизнь. Занятия с фитболом снимают дополнительную нагрузку на позвоночник. Все это позволяет заниматься фитболом людям с избыточным весом. Мяч отлично «разгружает» суставы, гимнастика полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Занятия фитбол-аэробикой – это щадящий, но достаточно эффективный способ привести себя в форму. Он уникален тем, что в нём практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности.

**Также упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.**

# Для кого полезен фитбол?

- ▶ **Абсолютно для всех! Это отличная тренировка для тех, кто недавно перенес травму. Она также полезна при варикозе, остеохондрозе и артритах. Так что чудо-мяч улучшает не только вашу фигуру, но и здоровье.**

# Структура занятий

В целом схема построения фитбол-тренировки не отличается от классической схемы построения оздоровительной аэробикой.

**РАЗМИНКА**

**АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ(не менее 15 минут)**

**СИЛОВАЯ (партерная)**

**РАССЛАБЛЕНИЕ (заминка)**

# Памятка новичку

- ▶ Чтобы убедиться в правильности выбранного размера, в сидячем положении на мяче ваши бедра должны быть параллельны полу.
- ▶ При легком сжатии, мяч должен прогибаться на 2,5 сантиметра. Чем жестче мяч, чем тяжелее удерживать на нем равновесие. И, наоборот, при слишком мягком фитболе вы получите минимальную нагрузку на мышцы.
- ▶ Убедитесь, что мяч не скользит по полу.
- ▶ Для занятий выбирайте облегчающие шорты или лосины, дабы избежать "собираения" ткани при движении.
- ▶ Обратите внимание на обувь - тренировочные кроссовки или кеды должны хорошо фиксироваться на ноге во избежание скольжения по полу.
- ▶ Выбранные упражнения следует повторять не менее 2 раз в неделю по 1-2 подхода из 15 повторов. Между повторами следует отдыхать по 1-2 минуты. Постепенно количество упражнений можно увеличивать до 25.

**С виду гимнастический мяч  
фитбол очень похож на  
детскую пляжную игрушку,  
но результатов позволяет  
добиваться совсем не  
детских.**

**Занимайтесь и будьте  
здоровы!**