

Упражнения на фитболе

Мяч для фитнеса — это универсальный спортивный тренажер и это он доказал, когда в 2008 году, на одной из всемирных спортивных выставок фитбол назвали самым полезным изобретением за всю историю существования фитнес – индустрии. И результаты, которых добиваются тренирующиеся с фитболом, подтверждают это громкое звание. Вы только представьте, выполняя всего одно упражнение на мяче для фитнеса, работают практически все ваши мышцы, плюс к этому развивается ваша координация и гибкость, а ваша осанка уже после пары месяцев тренировок станет идеальной.

Подъемы таза



Первое упражнение прорабатываем мышцы кора, то есть делает сильнее ваши мышцы пресса и нижней части спины. Также здесь задействуются мышцы ягодиц и ног. Положите мяч, лягте перед ним на спину, а ноги закиньте на фитбол. В исходном положении стопы не должны касаться гимнастического мяча (А). Теперь поднимайте таз вверх, подкатывая шар к себе ногами. Достигнув высшей точки, задержитесь в ней на пару секунд (В) и вернитесь в исходное положение. Поначалу помогайте себе держать равновесие, опираясь руками о пол.

Наклоны в стороны



Снова лягте на спину, фитбол разместите между ног и поднимите ноги вверх вместе с ним, руками упритесь в пол (А). Теперь наклоните ноги влево, не отрывая плечевой отдел от пола (В), затем сделайте наклон вправо и вернитесь в исходное положение (А). Один повтор вы сделали.

Скручивания с фитболом



Продолжайте лежать на полу. Зажмите гимнастический мяч между ног, так как показано на рисунке (А), руки за голову. Делайте скручивания, поднимая ноги таз вверх (В). Во время выполнения, втягивайте и напрягайте живот. Это прекрасное упражнение для пресса на фитболе.

Упражнения на фитболе

Обратные отжимания



Упритесь руки в гимнастический мяч, как показано на рисунке (А). Будьте осторожны, не упирайтесь руками в самый край, чтобы ваши руки не соскользнули с мяча и вы не получили травму. Отжимайтесь (В) медленно. Это упражнение хорошо прорабатывает ваши трицепсы.

Отжимания



Примите упор лежа, ноги расположите на фитболе (А). Медленно отжимайтесь (В). По мере вашей тренированности, можно усложнять упражнение, располагая ноги ближе к краю фитбола.

Подъемы ног



Примите исходное положение, как и в прошлом упражнении, только вы должны расположить ноги как можно ближе к краю мяча (А). Теперь поднимайте левую ногу максимально вверх (В). Затем вернитесь в исходное положение (А). Это движение прекрасно прорабатывает ягодицы.

Скручивания



Лягте на фитбол, руки скрестите на груди (А). Теперь поднимайтесь вверх, продолжая держать руки на груди (В). Поднимаясь, вы должны слегка откатиться на мяче назад, это позволит вам избежать падения с мяча. Выполняйте все упражнения друг за другом по 10-12 раз. Вся тренировка происходит в режиме «круговой тренировки». Выполнив все упражнения, вы сделаете 1 круг. Теперь **отдохните 3 – 4 минуты** и начинайте новый круг. Между упражнениями старайтесь **отдыхать как можно меньше**. В идеале вообще не отдыхать.