

## **Картотека упражнений по фитнесу (упражнения с фитболом)**

*Турыгина Татьяна Владимировна, инструктор-методист*

*МКУ «Камышловский ФОК»*

*(Россия, Свердловская область, Камышловский район)*

Спорт, как многогранное общественное явление, является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

Одним из приоритетных направлений нашего государства становится укрепление здоровья нации. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. 21-й век задает такой темп жизни, что без физической культуры попросту не обойтись. А среди всех ее видов один из самых популярных – фитнес. Что же такое фитнес? В это понятие включается многое. Это и сбалансированное питание, которое может дать организму необходимую для жизни энергию. Это регулярные тренировки, сочетающие аэробные занятия с силовыми упражнениями. Ну и, конечно, это правильный образ жизни, который включает в себя, в частности, прогулки на свежем воздухе, здоровый, полноценный сон и многое другое.

Фитнес даст вам возможность жить полноценно и подарит радость от победы над собой. Он защитит от потрясений, как экологических, так и социальных, так как занятия им являются самым действенным способом борьбы с любыми стрессами.

Занятия фитнесом уменьшают нервное напряжения, улучшают общее самочувствие, а, следовательно, продлевают жизнь. И, что немаловажно, он позволяет сделать свое тело красивее и стройнее. Ведь желание иметь стройную фигуру – не просто дань моде, это возможность жить полноценной жизнью.

Сейчас вряд ли можно найти секции фитнеса, в которых не проводятся тренировки с фитболом. Этот снаряд приобрёл большую популярность, поскольку занятия с ним интересны и, главное, эффективны для похудения. Кроме того, фитбол может приобрести каждый желающий и делать упражнения самостоятельно.

Для того что бы максимально усилить эффект от занятий на фитболе необходимо правильно подобрать гимнастический мяч в соответствии с вашим ростом и поставленными целями.

- рост до 152 см – диаметр мяча 45 см;
- рост 152-164 см – диаметр мяча 55 см;
- рост 164-180 см – диаметр мяча 65 см;
- рост до 180-200 см – диаметр мяча 75 см;
- рост выше 200 см – диаметр мяча 85 см.

Результаты после регулярных тренировок с фитболом:

- Правильная осанка. Постоянное напряжение всех групп мышц для того, чтобы удержать тело в равновесии, также формирует ровную осанку. Другие физические упражнения вряд ли дадут такой же эффект, как упражнения с фитболом.
- Подтянутый живот. Упражнения с фитболом для похудения способствуют целевой нагрузке на мышцы брюшного пресса, потому как основная нагрузка при удержании равновесия на мяче приходится на пресс и нижнюю часть спины.
- Выносливость и мышечная сила. Упражнения с фитболом позволяют проработать практически все группы мышц, в результате чего развивается их сила и выносливость. Такие упражнения отлично укрепляют мышцы спины, помогая избавиться от болей в спине и улучшая ее пластичность и гибкость.
- Гибкость тела. С помощью фитбола можно сделать отличную растяжку тех мышц, которые невозможно качественно проработать другими физическими упражнениями.
- Похудение. В результате тренировок с мячом увеличивается метаболизм, позволяя вашему организму интенсивнее сжигать отложенные жировые запасы.

Преимущества занятий с фитболом:

- Упражнения с фитболом доступным людям с избыточным весом, так как во время таких тренировок не перегружаются коленные суставы. Также, благодаря круглой форме фитбола, с ним могут заниматься люди с варикозным расширением вен, поврежденным голеностопным суставом, а также пожилые люди.
- Благодаря круглой форме мяча, упражнения с фитболом выполняются с большей амплитудой, что повышает эффективность тренировки.
- Упражнения с мячом для фитнеса улучшают координацию движений.
- С помощью фитбола можно выполнять упражнения на все группы мышц, тренируя руки, спину, брюшной пресс, грудь, ноги.

## Комплекс упражнений с использованием фитбола

### Мостик на фитболе

Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч, руки расположите как вам удобно, корпус параллельно полу. Опустите бедра. Затем напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бёдер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра.



### Повороты туловища на фитболе

Зафиксируйте себя на мяче, в положении «мостик», так чтобы мяча касалась только верхняя часть спины (лопаток). Стопы плотно стоят на полу на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом. Руки выпрямлены над грудью и сцеплены в замок. Поворачивайте верхнюю часть корпуса в левую и правую стороны, сохраняя устойчивое положение, удерживая корпус параллельно полу. Следите за тем, чтобы ноги были неподвижны, колени оставались согнутыми под прямым углом, а стопы плотно прижаты к полу. Во время движения, руки выпрямлены над грудью и сцеплены в замок.



### Планка на фитболе

Поставьте локти, и предплечья на фитбол образует прямой угол. Тело держите прямо, опираясь на предплечья и пальцы стоп. Медленно вращайте мяч сначала справа-налево, а затем в обратную сторону. Делайте вращение с небольшим радиусом, чтобы удержаться на мяче. Важно, чтобы поясница не прогибалась. Мышцы пресса и ягодиц, должны находиться в постоянном напряжении, при этом живот должен быть втянут, что обеспечивает правильное положение таза, поджимая копчик внутрь и удерживая корпус прямо. Если техника ломается, остановитесь, отдохните несколько минут, и повторите снова.



### **Планка, ноги на фитболе**

Лягте на живот. Поставьте локти и предплечья на пол, так чтобы локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол. Поднимите тело и держите его прямо, опираясь пальцами стоп на фитбол. Важно, чтобы поясница не прогибалась. Мышцы пресса и ягодиц, должны находиться в постоянном напряжении, при этом живот должен быть втянут, что обеспечивает правильное положение таза, поджимая копчик внутрь и удерживая корпус прямо. Если техника ломается, остановитесь, отдохните несколько минут, и повторите снова.



### **Ходьба на руках, лёжа на фитболе**

Лёжа животом на мяче, руки и ноги касаются пола, голова приподнята, взгляд вперёд. Перебирайте руками вперёд, прокатываясь по мячу всем телом до голеней, при этом корпус удерживаете параллельно полу. Затем возвращаетесь в исходное положение.



### **Скручивания на фитболе на пресс**

Лёжа на спине. Фитбол должен оказаться точно под вашей поясницей. Ступни на полу, на ширине плеч, прочно упираются в пол. Колени согнуты

под прямым углом. Выгнитесь в пояснице, чтобы ваши плечи оказались ниже груди. Руки на затылке, поддерживают голову. На выдохе сожмите живот и поднимите верхнюю часть корпуса. В верхней точке дополнительно до предела сократите пресс и держите напряжение на счет «раз-два». На вдохе, вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение в медленном темпе. Поясница всегда должна опираться на мяч и лежать горизонтально. Обязательно выгибайте спину на старте, растягивая пресс - это приводит к более полному сокращению рабочей мышцы.



### **Скручивания для косых мышц на фитболе**

Расположите фитбол возле стены или другой опоры так, чтобы, когда вы на него ляжете боком, ваши ноги опирались в основание стены. Лягте на фитбол боком, на косую мышцу живота или бедро. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию от затылка до стоп. Одну руку за голову. Для устойчивости, можете обхватить нижней рукой фитбол. Поднимите вашу верхнюю часть тела вверх, полностью сокращая косые мышцы пресса в верхней части движения. Задержитесь на 1-2 секунды. Плавно опуститесь вниз. Повторите. После завершения сета, поменяйте сторону.



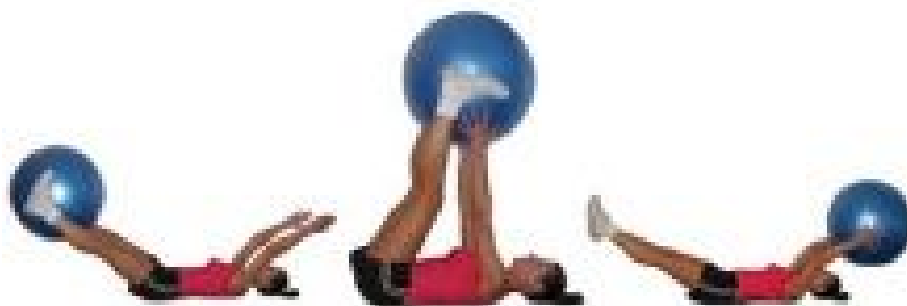
### **Опускания ног в стороны с мячом**

Лежа на спине, ноги подняты вертикально вверх и слегка согнуты в коленях. Ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая. Руки в стороны, ладонями на полу. Во время выполнения упражнения, лопатки и ладони остаются плотно прижатыми к полу. Опускаем ноги попеременно в левую и правую стороны, сохраняя исходное положение ног и рук.



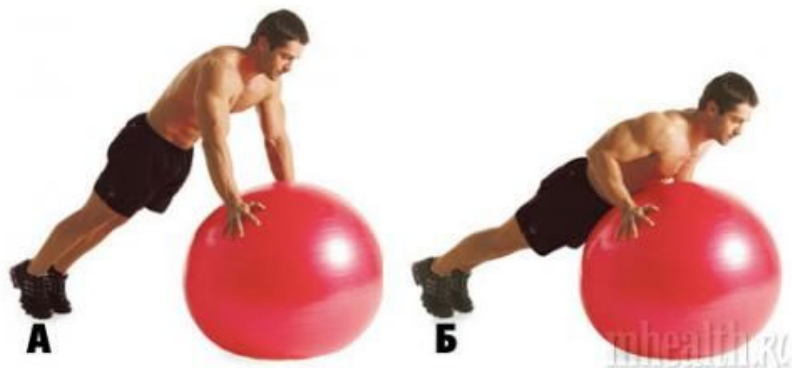
### Передача мяча

Лёжа на спине. Руки вытяните за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая. Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу мячу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. Для облегчения выполнения упражнения ноги сгибайте в коленях.



### Отжимания на фитболе

Упор, лёжа, руки на фитболе на ширине плеч. Голову не опускать. На вдохе медленно согните руки, опустив грудь к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения. Вы можете выполнять отжимания, оперев мяч в стену, что упростит упражнение, либо опереться руками о пол, а ноги поставить на мяч.



### Отжимания на двух мячах

Расположите два мяча возле стены на некотором расстоянии, либо так, чтобы они слегка касались друг друга. Примите положение, лёжа, упираясь руками в середину обоих мячей соответственно. На вдохе медленно согните руки, опустив грудь к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения.



### Приседания с фитболом

Встаньте спиной к стене, прижав к ней гимнастический мяч. Поясница плотно прижата к мячу. Ноги слегка выставлены вперёд на ширине плеч. Напрягите пресс и начинайте приседать вертикально вниз до уровня, пока ноги не станут параллельны полу. Не садитесь глубже, так как этим можно повредить колени. Сфокусируйтесь на поддержании напряжения в ягодицах и бедрах, медленно поднимитесь в начальную позицию.



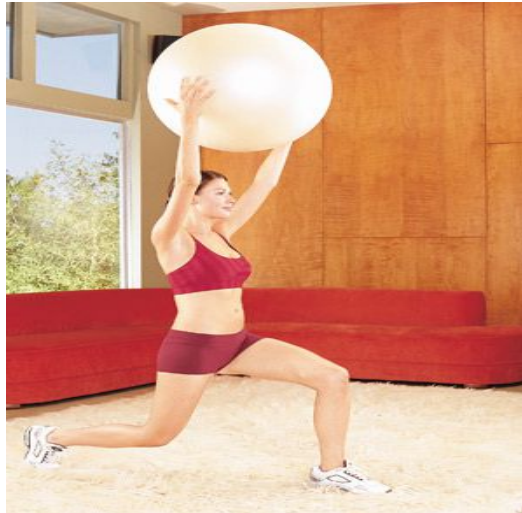
### Обратный мостик на мяче (сгибания ног)

Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч). Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз, сгибая колени, и подкатываем мяч к себе. Затем не опуская таз на поверхность, откатываем мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.



### **Выпады с мячом в руках**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях и фиксируют фитбол над головой. На вдохе шагните вперед левой ногой около 70 см, правая нога остается сзади на носке. Медленно присаживаетесь, почти до пола. Оба колена сгибаются до прямого угла. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой. Спина прямая, вперед не наклоняться, смотрите вперед. Делая выпады вперед, передняя нога ставится на пятку. В нижней точке, угол в коленях строго 90 градусов, не позволяйте колену передней ноги выходить за носок во время опускания вниз (можно повредить колено).



### **Гиперэкстензия на фитболе (поясничный отдел)**

Лёжа животом на мяче, ноги выпрямлены, носки ног упираются в пол, руки скрещены за головой, на затылок не давят. Корпус опущен вниз, спина прямая, смотрите всегда вперед. Из этого положения, удерживая равновесие, медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение. Амплитуду движения до одной линии с ногами.

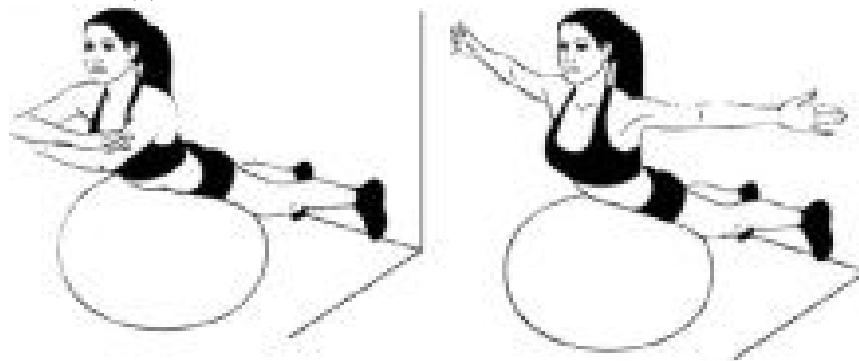


### **Укрепление верхнего отдела спины**

Лягте на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в стену. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти на мяч. Напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса.



Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и сведите лопатки.



### Укрепление на пресс и бедра

Фитбол следует обхватить ногами. Ноги подтянуть к груди, при этом таз нужно приподнять. Задержаться на 2–3 сек. и плавно вернуться в начальное положение. Для желающих усложнить упражнение можно одновременно с ногами поднимать плечи, держа руки за головой.



### Ласточка

При выполнении упражнения работают косые и прямые мышцы живота, задействуются ягодичные мышцы, а также снимается напряжение в позвоночнике. Лечь животом на мяч, при этом руками и ногами опереться о пол. Поднять правую ногу и задержать её на мгновение вверх и опустить. Повторить то же самое с левой ногой.



Список литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр Академия, 2003.
2. Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки. СКФУ, 2015

3. Майоркина И.В., Иванова Л.М., Ковтун Г.С. 50 упражнений с использованием фитбола: для самостоятельных занятий. Омск, Омский государственный университет, 2012
4. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии. СКФУ, 2014