**Что такое фитбол?**

**Фитбол** (fitball, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – щвейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи. Фит бол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

**История фитбола.**

Гимнастика на большом цветном шаре – швейцарское изобретение. Именно оттуда она распространилась по всему миру, в дальнейшем получив название фитбол.

Сегодня редкий фитнес-клуб не имеет в своем расписании занятий фитболом. Столь популярное на сегодня направление разработал швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах в 50-х годах прошлого века в качестве реабилитационной гимнастики для больных ДЦП.

**Оздоровительный эффект** фитбола был настолько очевиден, что вскоре его начали рекомендовать для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. Результаты удивили врачей: у больных, выполняющих упражнения на мячах, процессы регенерации в тканях происходили интенсивнее, мышцы и ткани стали более эластичными, улучшилось крово- и лимфообращение, а также обмен веществ в межпозвонковых дисках.

**Чем полезен фитбол**?

Как говорится всё гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола сравнивают с изобретением простого колеса.

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 утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит им полноценную жизнь.

**Занятия с фитболом** тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, 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. Поэтому заниматься фитбол-аэробикой могут даже пожилые люди, с заболеваниями варикозного расширения вен, с поврежденными коленными и голеностопными суставами, большим избыточным весом.

Даже в тренажерных залах в качестве вспомогательного оборудования используют мяч. Фитбол-гимнастика, как и фитбол-аэробика оказывает великолепное действие на весь организм. Силовые и стато-динамические упражнения, стретчинг, упражнения на баланс с мячом внесут разнообразие в занятия фитнесом. Относительная простота занятий с мячом позволяет освоить фитбол-аэробику и гимнастику в домашних условиях при помощи видеотренера.