Гимнастические мячи

Эти мячи, как правило, большого размера, разработаны европейским физиотерапевтом Джозефом Пилатесом и предназначены для выполнения аэробных упражнений в посттравматический период. Терапевт клал пациента на мяч и заставлял его просто прыгать на мяче. Пациенты получали хорошую физическую нагрузку, а раны даже не затрагивались.

Физиотерапевты и последователи Джозефа Пилатеса по-прежнему используют гимнастические мячи для восстановления спины, травм колен и бедер. Но такие мячи дают гораздо больше возможностей. «Большие шарики» действительно могут сделать выполнение упражнений веселым, они станут отличным инструментом для развития тела, равновесия и физической силы.

Сидение на шаре вместо стула является отличным способом для сохранения здоровья позвоночника. Если у вас «сидячая» работа, то попробуйте сидеть именно на шаре, по крайней мере, часть своего рабочего дня. Сидя на мяче, вы вынуждены держать хорошую осанку, поскольку сзади не на что опереться. Кроме того, раз мяч постоянно перекатывается, это заставляет двигаться и ваше тело, а это, в свою очередь, помогает предотвратить боли в спине, которые можно получить от слишком сидячего образа жизни.

Мяч легко катится, поэтому на месте его следует удерживать усилием корпуса, стараясь сохранить равновесие. Необходимость удерживания мяча делает его к тому же отличным инструментом для тренировки равновесия. Простейшее движение может стать огромной проблемой, когда вы делаете его на мяче. Использование мяча во время тренировок внесет разнообразие и поможет выполнить дополнительные задачи. Мячи для фитнеса бывают разных размеров. Основным правилом при выборе правильного размера является следующее: сидя на мяче, вы должны легко доставать ногами до пола. Ваши бедра и колени при этом должны быть под прямым углом друг к другу. Следующий список, основанный на вашем росте, поможет подобрать вам правильный размер:

55 сантиметров, если вы ниже 150 см

65 сантиметров, если ваш рост от 150 см до 170 см

75 сантиметров, если ваш рост от 170 см до 190 см

85 сантиметров, если вы выше 190 см

Если у вас есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Если ребенок постарше, можно разложить около мяча игрушки (грибы) и придерживая его за ноги направлять в сторону грибов. Каждый собранный гриб укладываем в лукошко, или, приподнимаясь на мяче — отдаем маме.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо — напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребенок не будет сутулиться.

Упражнение №1 «Делай, как я»

Это упражнение с фитболом предназначено для того, чтобы сделать стройными бедра и укрепить ягодицы.

Примите упор лежа с опорой бедрами о мяч. Руки поставьте на пол. Носок левой ноги должен лишь слегка касаться пола. Правую ногу согните в колене и поднимите так, чтобы пятка «смотрела» в потолок. Меняя положение ног, выполняйте упражнение в течение двух минут. Сделайте 2 подхода.

Упражнение №2 «Кто дольше?»

Поможет укрепить пресс и развить координацию движений. Чтобы было нескучно, организуйте для ребенка соревнования «Кто дольше продержится на мяче».

Лягте на мяч лицом вверх, опора – в районе лопаток. Ноги поставьте на ширину плеч, стопы параллельны. Вытяните руки перед собой. Поднимите вверх подбородок, одновременно поднимая руки. Прогните тело вверх. Двигаясь на мяче, образуйте ровную линию корпуса. Максимально напрягите мышцы ягодиц. Зафиксируйтесь. Для повышения эффективности расположитесь на мяче так, чтобы ягодицы не касались его поверхности.

Упражнения №3 и №4 «Потанцуем?»

Эти упражнения на растяжку. Их можно выполнять поочередно под веселую танцевальную музыку, чтобы движения попадали в ритм.

Поднимите мяч над головой, широко расставив ноги. Согните левую ногу в колене, сделайте несколько пружинящих движений. Затем сделайте то же самое правой ногой.

Теперь держите мяч перед грудью. Встаньте прямо. На счет «раз» сделайте глубокий выпад вперед левой ногой и вытяните руки вперед. На счет «два» вернитесь в исходное положение. То же самое повторите с правой ногой.

Упражнение № 5 «Ровная спина»

Говорит само за себя. Выправляет осанку и выполняется с прямой спиной.

Сядьте на корточки. Зафиксируйте мяч между спиной и стенкой. Медленно поднимайтесь так, чтобы мяч не упал. Повторите упражнение 10–-15 раз (можно выполнять с гантелями в руках).

Упражнение № 6 «Покажи свою ловкость»

Укрепить пресс, подкачать руки и ноги помогают отжимания. Но гораздо интереснее их делать, если руки на полу, а ноги – на мяче. Здесь потребуется еще соблюдать и координацию движений, особенно если упражнение выполняется в быстром темпе.

Лягте на пол лицом вниз. Руки на ширине плеч опираются о пол. Ноги положите на мяч. Выполняйте отжимания на счет. Кто победил, вы или подрастающее поколение?

Упражнение № 7 «Черепашки Ниндзя»

Уступите свой яркий большой мяч маленькому непоседе, ведь это упражнение предназначено в первую очередь для него. Оно способствует гибкости позвоночника и помогает развить чувство равновесия.

Правда, взрослому такое упражнение тоже будет полезно для прокачки мышц рук и пресса. Главное – удержать свое сокровище.

Положите ребенка на фитбол животом вниз. Его ручки должны упираться в мячик, а вы поднимите его ноги, как будто у вас в руках «тачка». Прокатывайте мячик вперед и назад, помогая малышу балансировать на непослушной игрушке.

Упражнение №8 «Веселые старты»

Вы обещали, что будет не только зарядка, но и веселье? У вас есть возможность свое обещание выполнить.

Сядьте каждый на свой мяч. Обхватите его руками. А теперь – кто быстрее на мяче допрыгает до конца комнаты? Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.