

## ЗАНЯТИЕ 10. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА НА МЯЧАХ

В этом занятии мы будем комбинировать функциональные упражнения, упражнения системы пилатес на ФИТБОЛЕ.

Фитбол – это единственный снаряд, занятия на котором требуют одновременной слаженной работы двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппарата.

Фитбол обладает амортизационной функцией, что в свою очередь снижает нагрузку, при выполнении упражнений, на позвоночный столб, а также улучшает обмен веществ и кровоснабжение всех частей тела, внутренних органов, укрепляет работу сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем.



### *ЧТО ДАЮТ НАМ ЭТИ ЗАНЯТИЯ*

- ➔ **Правильную осанку:** каждое упражнение на фитболе укрепляет мышцы спины, не перегружая их. Задействуют мышцы, которые составляют корсет для позвоночника.
- ➔ **Повышенные показатели выносливости и мышечной силы:** упражнения на фитболе задействуют все группы мышц. Повышается тонус мышц и их сила.
- ➔ **Хорошую нервно-мышечную координацию движений:** даже если вы на фитболе качаете только пресс, вам все равно необходимо держать равновесие. В первый раз даже сложно выполнять базовые упражнения, что так красиво и легко смотрится на видео. Фитбол постоянно будет пытаться вывести вас из равновесия. Нужно постоянно концентрироваться и включать мышцы – стабилизаторы.
- ➔ **Гибкость:** занятия на фитболе позволяют очень эффективно улучшать гибкость и подвижность в суставах.
- ➔ **Хорошее настроение:** заниматься с большим ярким мячом очень весело и интересно)

Занятие проводит доцент М.П. Мицулина

[https://www.youtube.com/watch?v=plrLVi6TLgg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=plrLVi6TLgg&feature=emb_logo)