



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Дом учащейся молодежи "Икар" городского округа Тольятти



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Дом учащейся молодежи "Икар"  
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,  
г. Тольятти, ул. Носова, 21,  
телефон (8482)45-02-52, 45-20-20  
Факс 45-02-52  
E-mail: [ikar@edu.tgl.ru](mailto:ikar@edu.tgl.ru)  
Интернет-страница:  
<http://ikar.net.ru>

## Семейный фитбол и пилатес

*Занятия фитбол-гимнастикой и фитбол-аэробикой дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развитие координации движений, делают занятия с детьми яркими и эмоциональными*



Тольятти, 2014

## Как выбрать размер мяча?

Соответствующий росту размер мяча можно выбрать следующим образом:

- для детей в возрасте 3 – 5 лет диаметр мяча должен равняться 45 сантиметрам;
- для детей 5 – 10 лет – 55 сантиметрам;
- для детей свыше 190 см и взрослых 150 – 170 см – 65 сантиметрам;
- выше 190 см – 85 сантиметрам.

Критерием правильности размера выбранного мяча служит угол между бедром и голенью сидящего на мяче человека, который (при правильном положении сидя) должен составлять 95 – 110 градусов.

## Фитбол-гимнастика



**Исходное положение** (базовое) сидя. Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Недопустим прогиб в спине или наклон корпуса назад. Ноги находятся на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90 -100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

**Положение лежа на мяче лицом вниз.** Работают широчайшие мышцы спины. Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено. Подъем грудной вверх – вниз 3 – 8 раз.

ните живот, медленно поднимите руки и приведите корпус в вертикальное положение.

## Поворот корпуса

Стоя прямо, разведите руки в стороны, подняв их высоту плеч, ладони смотрят вниз. Сделайте вдох, втяните живот и на выдохе поверните корпус вправо, держа бедра неподвижными. Вдохните, вернитесь назад и выполните поворот влево. Сделайте 8 – 10 раз в каждую сторону.

В конце тренировки лягте на спину, выпрямив руки за головой. Подтяните руками и ногами в противоположные стороны. Затем подтяните согнутые колени к груди, обхватив их руками, и постарайтесь свернуться в клубок. Повторите 3 – 5 раз. Теперь расслабьтесь и отдыхайте столько, сколько нужно, лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса ладонями вверх, мышцы не напряжены. Дышите глубоко носом. Каждый вдох и выдох выходит из живота, грудная клетка высоко поднимается и медленно опускается.

*Желаем Вам крепкого здоровья и успехов*

*на занятиях фитнесом в семье!*



### **«Крест – накрест»**

Лягте на спину, согнув и подняв ноги, колени над бедрами, руки над головой, локти разведены. Втяните живот, плотно прижимая спину к полу. Оторвите голову, шею и лопатки от пола. Сделайте вдох, а на выдохе выпрямите левую ногу под углом 45° к полу. Не прогибайтесь в пояснице, разверните верхнюю часть туловища вправо, локти не сводите. Вдохните и верните корпус назад, не опуская лопаток. Поменяйте ноги и сделайте движение в другую сторону. Повторите 8 – 10 раз.

### **«Русалочка»**

Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см. от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно лежит на левом колене ладонью вверх. Сделайте вдох и оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т». Сделайте выдох, опуститесь исходное положение, согнув колени. Сделайте 8 – 10 повторов.

### **Мах ногой**

Из глубокого выпада наклонитесь вперед, поставив ладони на пол по обе стороны от левой ступни, руки прямые, запястья под плечами. Отведите назад левую ногу, удерживая равновесие на носках. Опустите бедра так, чтобы все тело образовало прямую линию от головы до пяток. Сделайте вдох и поднимите правую ногу на высоту бедра, на выдохе опустите. Снова вдохните и поднимите другую ногу. Сделайте 8 – 10 раз.

### **«Собака с опущенной головой»**

В положении «Мах ногой» сделайте вдох, а на выдохе поднимите таз, чтобы тело приняло форму перевернутой буквы V, ступни опираются о пол всей плоскостью. Выпрямите спину, перемещая бедра назад и подтягивая подбородок к грудной клетке. Задержите дыхание на 2 секунды. Сделайте 8 – 10 повторов.

### **Вертикальный подъем**

Из позы собаки с опущенной головой на вдохе поднимите голову. На выдохе сделайте шаг вперед сначала одной, потом другой ногой, слегка согнув колени и не отрывая ладоней от пола. Вдохните, на выдохе втя-

**Положение лежа на мяче с опорой на руки.** Работает задняя поверхность бедра, нижняя часть спины, лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллельно полу. Согнуть ноги в коленях, так чтобы стопы «смотрели» в потолок, типа «сапожок». Подъем бедра от мяча вверх и вниз 3 – 8 раз.

**Положение лежа мяча лицом вверх.** Лечь на мяч так, чтобы он находился в области поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые. Подъем корпуса вверх вниз 3 – 8 раз. Работают мышцы живота.

**Боковое положение на мяче.** Работают отводящие и приводящие мышцы бедра. Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, подерживая его руками. Сделайте 3 – 8 раз.

**Положение лежа на мяче.** Это положение используется как исходное для некоторых упражнений в положении лежа, а также для релаксации. Лечь на спину, голень положить на мяч, где угол между бедром и голенью составляет 90 градусов, опираясь на ладони (руки вытянуты, ладонями в пол, параллельно корпусу) подъем ягодиц вверх и вниз. Сделайте 3 – 8 раз.

**Боковое положение «Нога на мяче».** Лечь на пол на бок, рука внизу вытянута, рука сверху, согнута в локте и ладонью опирается в пол. Нога внизу, на полу согнута под углом 90 градусов, а нога сверху лежит по центру мяча. Делаем подъем корпуса вверх и вниз, не отводя его вперед и назад, четко по прямой линии. Сделаем 3 – 8 раз. Работают боковые (косые мышцы живота). Делаем подъем ноги от пола вверх и вниз, работают приводящие и отводящие мышцы бедра. Сделаем 3 – 8 раз.

### **Стато-динамические упражнения, использующие мяч в качестве упругого сопротивления:**

Стоя на полу, мяч между ног, или лежа на спине, опора на стопы, сжимаем мяч между ног. Сделаем 3 – 8 повторов. Работает внутренняя поверхность бедра.

Стоя на полу, или на коленях, ноги согнуты под углом 90 градусов, сдавливаем мяч руками (сжали, отпустили). Сделали 3 – 8 раз. Работают мышцы плечевого пояса.

## Упражнения на баланс и развитие силы крупных мышечных групп:

Исходное положение. Опора на колени, держим мяч руками. Перекатываем мяч вперед, корпус не кладем на мяч и в исходное положение.

Исходное положение. Стоя спиной к мячу, опускаем ладони на мяч, угол колена 90 градусов, спина прямая, руки в локтях опускаем корпус вниз и возвращаемся в исходное положение.

Исходное положение. Опора на носки и ладонями на мяч. Руки и корпус прямые. Сгибаем руки в локтях и опускаем корпус к мячу не касаясь его и возвращаемся в исходное положение.

Исходное положение. Ладони на пол, руки прямые (прямой) корпус на мяче. «Шагая ладонями» вперед мяч перекатываем по ногам до голеностопного сустава и возвращаемся в исходное положение.

Исходное положение. Мяч находится на линии коленного сустава, корпус и ноги прямые, руки прямые, опора на ладони. Подтягиваем мяч к груди и в исходное положение.



## Пилатес

*Пилатес одна из самых безопасных видов тренировки. Она мобилизует внутренние ресурсы организма. Техника выполнения упражнений требует особой концентрации на внутренних ощущениях: каждое движение должно исходить из центра жизненной энергии, который находится в поясничном отделе и объединяет крупные мышцы живота, ягодиц и средней части спины. Пилатес улучшает координацию движений, развивает равновесие, когда мышцы спины и живота работают «сообща», подвижность и гибкость позвоночника увеличиваются. В результате все движения становятся более плавными и грациозными. В пилатесе качество важнее количества. Все движения делаем медленно и спокойно, избегая рывков, вызывающих травмы и боли.*

### Упражнения по методике Пилатес:

#### «Солнечное дыхание»

Примите позу горы: встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Сделайте вдох, поднимите руки над головой параллельно друг другу, ладони смотрят внутрь. На выдохе наклонитесь вперед, опустите голову, потяните руки и шею к полу, ноги прямые или чуть согните, позвоночник скруглен. Делая вдох, поднимите голову и потяните позвоночник вперед, касаясь кончиками пальцев пола или голени. Выдохните, скруглите спину и вернитесь в предыдущую позу. Вдохните, поднимите корпус до параллели полу, при необходимости слегка согнув колени, и разведите руки в стороны. Вернитесь в позу горы, подняв руки над головой. Сделайте выдох, опустите руки и повторите всю связку 4-6 раз.

#### «Канкан»

Обопритесь на предплечье, локти над плечами, колени согнуты, носки слегка касаются пола, ноги сжаты. Втянув живот, сделайте вдох и разверните колени вправо, на выдохе выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Вдохните и согните колени. Выдохните и выполните упражнение в другую сторону. Сделайте 8 – 10 повторов.