

Комплекс упражнений с фитболом

	Рисунок	Описание упражнений	Дозировк а	ОМУ
1		И.п.-упор присев, мяч между ступнями ног 1-2- упор лежа 3-4-и.п.	10 р	В пояснице не прогибаться
2		И.п.-стойка ноги врозь, мяч в правой руке, вытянутой в сторону 1-2-перебрасывание через голову, ловля его левой рукой и наоборот	10 р	Дыхание равномерное
3		И.п.-присед, мяч в руках за головой 1-2-выпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.	10 р	Спина ровная
4		И.п.-мяч за головой Бег на месте (1-1,5 мин) с высоким подниманием бедер с постепенным переходом на ходьбу	30-40 сек	Сохранять естественный прогиб в пояснице, следить за дыханием
5		И.п.-сидя на полу, мяч в согнутых руках возле груди (выдох) 1-2-выпрямление рук вверх с отведением головы назад (вдох)	10-12 р	Спина и ноги ровные
6		И.п.- лежа на животе, мяч между голенями ног 1-2-сгибание и разгибание ног в коленях.	10-12 р	Дыхание равномерное
7		И.п.-левая нога стоит на колене-впереди, мяч в руках вверх 1-2-наклоны туловища вперед (выдох) 3-4- назад с прогибанием в пояснице (вдох)	6-8 раз	Сохранять равновесие, следить за дыханием
8		И.п.-упор руками сидя сзади, ноги на мяче (выдох) 1-2-прогибание в спине (вдох)	8-10 р	Следить за дыханием
9		И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках, вытянутых влево 1-2-круговые движения туловища вправо-влево	10-12 р	Дыхание равномерное
10		И.п.-ноги врозь, одна рука в упоре на мяче, другая в упоре на полу 1-2-сгибание руки (выдох) 3-4-разгибание руки (вдох)	10-12 р	В пояснице не прогибаться