

Фитбол фитнес. Подготовся к лету

Суми, Україна

Фитбол (происходит от слов fit — здоровый и ball — мяч) - одно из направлений фитнеса, отличительной особенностью которого является проведение занятий с использованием эластичного мяча достаточно большого (55-85 см) размера. Изобретателем данного вида упражнений считают швейцарского врача-физиотерапевта Сюзан Кляйнфогельбах, которая первоначально прописывала занятия на надувных мячах для реабилитации больных с травмами позвоночника и нарушениями центральной нервной системы. Через несколько лет фитбол прочно завоевал позиции тренажера в спортивных залах.

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 вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Первые упражнения с использованием фитбола были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой. Этот вид аэробики уникален тем, что в нем 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. Силовые и статодинамические упражнения, стретчинг, упражнения на баланс с мячом внесут разнообразие в занятия фитнесом.

Достоинства фитбола:

- снимает напряжение в теле;
- укрепляет все группы мышц;
- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;
- устраняет боли в спине;
- укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;
- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;
- снимает стресс и плохое настроение;
- отличная профилактика таких заболеваний, как варикозное расширение вен, остеохондроз, артрит;
- исправляет недостатки фигуры.

Price: **50 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

Фильо Анжела

(066)1822063