

Фитбол – гимнастика



Фитбол – это радость движения!

Фитбол – доступен для всех.

Фитбол – средство оздоровления,

Фитбол – развитие и успех!



Немного об истории

Фитбол – это особый мяч, который изобрел швейцарский врач Сюзан Кляйнфогельбах для лечения больных с травмами позвоночника. В России он появился в 50-е годы и быстро стал очень популярным в спортивных залах. Это удивительный тренажер, появление которого сегодня сравнивают с изобретением колеса в контексте «Все гениальное — просто!». Бытует мнение, что, возникающие при сидении на мяче, вибрации имеют сходство с верховой ездой — они способны решить многие проблемы в работе внутренних органов и являются прекрасной профилактикой правильной работы опорно-двигательного аппарата. К примеру, детские ОУ в Скандинавских странах оборудованы не, как мы привыкли, стульями, а фитболами. Тем самым руководство решило убить двух зайцев — сформировать правильную осанку у детишек и внести игровую составляющую в учебный процесс.

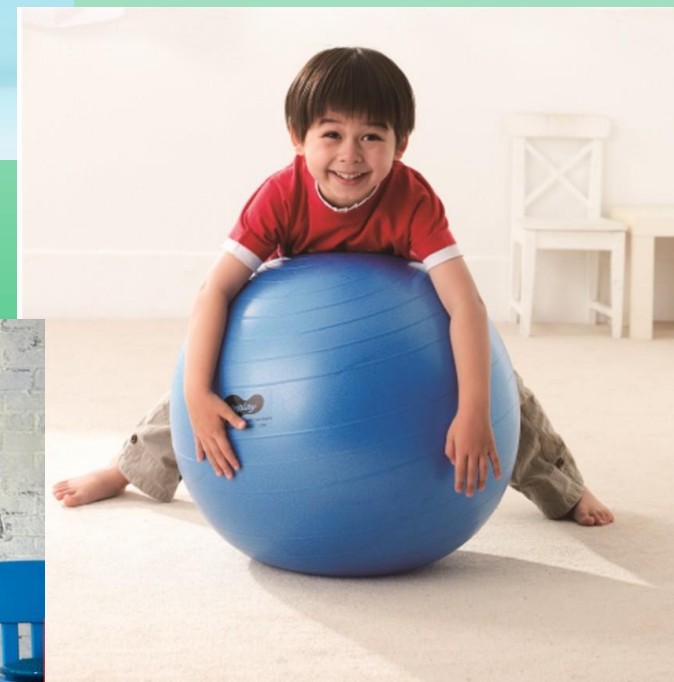
– Фитбол помогает ребенку воспринимать и перерабатывать информацию, которая поступает из окружающего мира.

– Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

– Фитбол является универсальным тренажером, который подходит людям любого возраста и любой физической подготовки.



– Занятия с фитболом не могут принести вред ребенку. Кроме того процесс интересен и очень полезен. Укрепление мышц живота и спины, развитие равновесия и координации, улучшение кровообращения, дыхания и пищеварения, нормализация нервной системы – это наименьший результат ежедневных упражнений с мячом.





Фитбол-гимнастика для
любого возраста полезна,
приятна и увлекательна

