

Воловик Наталія

ФІТНЕС: ФІТБОЛ



УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Воловик Наталія

ФІТНЕС: ФІТБОЛ

Київ 2023

УДК 796.035 (072.8)

В 68

Рецензенти: *Омельчук О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Багінська О.В. – професор, доктор педагогічних наук,
НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Рекомендовано Вченою радою Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 27 квітня 2023 р.)

Воловик Наталія

Фітнес: фітбол: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ.
освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла
Драгоманова, 2023. 37 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуто історію виникнення і використання фітбола, оздоровчий вплив від занять з фітболом, рекомендації щодо вибору фітбола та тренування з ним; також представлено базові та основні фізичні вправи з фітболом та методику їх виконання.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів закладів вищої освіти, а також для всіх, хто хоче поліпшити рівень свого фітнесу.

© Воловик Н.І., 2023

© Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ З ФІТБОЛОМ	5
1.1. Історія виникнення і використання фітбола	5
1.2. Позитивні впливи від занять з фітболом	8
1.3. Рекомендації щодо вибору фітбола	10
1.4. Методичні рекомендації щодо тренування з фітболом	13
<i>Контрольні завдання</i>	15
<i>Рекомендована література</i>	15
Розділ 2. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ	16
2.1. Базові фізичні вправи з фітболом	16
2.2. Основні фізичні вправи з фітболом	20
<i>Контрольні завдання</i>	33
<i>Рекомендована література</i>	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	34

ВСТУП

Регулярна фізична активність є одним з найефективніших засобів за допомогою якого можна досягти цілей громадського здоров'я. Як свідчать наукові дослідження фізична активність є необхідним компонентом для фізичного та психічного здоров'я. Регулярна фізична активність є відомим захисним фактором для профілактики та керування неінфекційними захворюваннями, такими як: серцево-судинні, цукровий діабет 2 типу, рак грудей та товстої кишки.

Серед багатьох видів фітнесу за останні десятиліття набув широкої популярності фітбол. Фітбол особливо привабливий завдяки його позитивному впливу на рівень силового фітнесу, кардіореспіраторної витривалості, на формування правильної постави, поліпшення гнучкості, рівноваги, координації, сприяє розвитку м'язів ядра тощо.

Щоб допомогти студентам досягти цілей і підтримувати здоровий рівень фізичної активності, рекомендується впроваджувати заняття з використанням фітбола в навчальну практику, що сприятиме тому, що студенти різного рівня фізичної підготовленості будуть фізично активними та покращать своє здоров'я.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ З ФІТБОЛОМ

1.1. Історія виникнення і використання фітбола

Фітнес-м'яч для тренувань або коротко фітбол – чудовий фітнес-інструмент для підвищення сили, рівноваги та витривалості під час тренування дома або в фітнес-клубі.

Фітбол – це великий, міцний надувний м'яч діаметром від 45 до 85 см. Фітбол також відомий під низкою різноманітних назв, включаючи: швейцарський м'яч, м'яч для тренажерної зали, м'яч для Пілатесу, м'яч для йоги, спортивний м'яч, терапевтичний м'яч, м'яч для балансування, бодібол (м'яч для тіла) або м'яч для народження.

Фітболи пропонують веселий, безпечний і високоефективний спосіб тренування. Вони прослужать довго і коштують недорого в порівнянні з іншими тренажерами.

Перший фітбол спочатку був виготовлений як іграшка італійським виробником пластикових виробів на ім'я Аквіліно Козані на початку 1960-х років і називався м'ячем Пецці.

Використання фітбола як засобу в фізичній терапії вперше було застосовано в програмах лікування новонароджених і немовлят британським фізичним терапевтом Мері Квінтон, що працювала в Швейцарії. Пізніше фітнес-м'ячі застосовували в Європі фізичні терапевти як засіб для лікування нервово-м'язових розладів, таких як розсіяний склероз, церебральний параліч і травми хребта.

Сюзан Кляйн-Фогельбах, директорка Школи фізичної терапії, інтегрувала використання вправ з фітболом у фізичну терапію для лікування нервово-психічного розвитку. Кляйн-Фогельбах виступала за використання фітбола для лікування дорослих з ортопедичними або медичними проблемами.

Американський фізичний терапевт Джоан Познер-Майер написала книгу про застосування фітбола в ортопедичній та спортивній медицині.

Термін «швейцарський м'яч» був придуманий після того, як американські фізичні терапевти почали використовувати цей метод, побачивши його переваги в Швейцарії. З тих пір ці м'ячі відомі під багатьма різноманітними назвами, які згадувалися раніше.

З моменту їх початкового розвитку як засобу фізичної терапії в клінічних умовах ці м'ячі швидко були використані в студіях фітнесу, йоги та Пілатесу як допоміжний засіб поліпшення занять. Також вправи з фітболом тепер широко використовують в спортивних тренуваннях, як частина загальної фітнес-програми.

Коли настає час переходити від вправ із масою власного тіла до чогось більш складного, багато хто вибирає вільні ваги. Однак це не завжди найкращий вибір. Хоча вільні ваги, такі як гантелі, штанги та гирі, мають місце в світі фітнесу, можна бути не повністю готовим до цього стрибка інтенсивності. Перш ніж додавати зовнішнє навантаження (наприклад гантелі тощо), важливо спочатку покращити інші показники фітнес-рівня, зокрема стабільність і мобільність, і переконатися, що правильні моделі рухів сформовано. Фітбол – чудовий інструмент для підвищення стійкості та мобільності всього тіла. Оскільки людське тіло містить близько 640 м'язів, корисно включати багатофункціональні вправи, спрямовані на тренування кількох груп одночасно.

Фітболи надзвичайно універсальні і можуть зробити фізичні вправи або легкими або складними. Візьмемо, наприклад, таку фізичну вправу як згинання розгинання рук. Для початківця, літньої людини або особи з надмірною масою тіла згинання розгинання рук, яке виконується лежачи на фітболі, може бути легше, ніж виконання цієї вправи на підлозі. Чим більше вашої маси тіла на фітболі, тим легше буде виконувати згинання розгинання рук. Однак, коли фітбол розміщений під ногами або ступнями,

навантаження стає значно більшим, навіть для досвідченого учасника фітнес-програми.

Ефективність вправ з фітболом була відзначена як молодими, так і літніми учасниками фітнес-програм, і ці вправи були включені як у фітнес-програми елітних спортсменів, а також у програми реабілітації по всьому світу.

Фітболи користуються давнім успіхом у сферах реабілітації та фізичної терапії. Однак завдяки його ефективності в розвитку балансу та сили «ядра» спортивні тренери, персональні фітнес-тренери і викладачі фізичної культури почали інтегрувати фітболи в свої програми. Сьогодні буде важко знайти тренажерний зал, фітнес-інструктора чи фітнес-тренера, які б не використовували фітболи регулярно.

У більшості фізичних вправ як у сфері фізичної терапії, так і в фітнесі та спорті застосовують фітболи як не що інше, як нестабільну основу для традиційних лінійних рухів для збільшення сили м'язів «ядра» та усвідомлення тіла. Справжня перевага цих фітнес-м'ячів полягає в тому, що вони дозволяють здійснювати повні багатовимірні рухи тіла, що дає можливість розтягувати тіло і працювати таким чином, що неможливо без нього.

Зміцнення м'язів живота, стегон і нижньої частини спини є основною метою цього фітнес-інструмента. Тренування центральної частини тіла на фітболі для активування нових м'язів, оскільки часто ці м'язи важко задіяти під час виконання традиційних стаціонарних вправ. Саме ці активовані м'язи знаходяться в центрі нашого тіла, який зазвичай називають «ядром». «Ядро» можна уявити як міцну колону, яка з'єднує верхню і нижню частину тіла разом. Наявність міцного «ядра» створює основу для всіх видів фізичної активності, і це особливо важливо, коли до тренування додають велике навантаження, наприклад, обтяження.

Гольф, хокей, футбол, гімнастика, танці, бокс – незважаючи на унікальність кожного з цих видів спорту, всі вони мають одну спільну рису.

Всі вони потребують міцного «ядра» та ефективної передачі енергії між верхньою та нижньою частиною тіла. Професійні спортсмени тепер включають вправи для зміцнення «ядра» як основну частину свого тренувального режиму. Спортсмени з високорозвиненою стабільністю «ядра», будуть стрибати далі, бігти швидше і плавати з більшою ефективністю.

Коли ви зміцнюєте «ядро», важливо створити баланс між м'язами живота і спини. У багатьох людей, природньо, буде дисбаланс між силою м'язів живота і м'язами нижньої частини спини. Вправи з фітболом допомагають розвивати та зміцнювати ці м'язи.

Для захисту людського хребта потрібні м'язи. Тому активація м'язів навколо «ядра» є важливою фізіотерапевтичною вправою, яка допомагає прискорити відновлення. Що ще важливіше, щоб запобігти травмам як у спортсменів, так і в людей, які тренуються з оздоровчою метою, вправи спрямовані на активацію «ядра» є фундаментальними.

Незалежно від того, чи намагається людина схуднути, привести м'язи в тонус, оздоровити спину, навчитися рівновазі чи поліпшити гнучкість, немає жодного спорядження, настільки універсального та ефективного, як фітбол.

Зараз ці фітнес-м'ячі є одними з найдешевших і найпродуктивніших інструментів у всій індустрії фітнесу, охорони здоров'я та спортивної практики.

1.2. Позитивні впливи від занять з фітболом

При правильному тренуванні фітболи ефективно розвивають внутрішній баланс, рефлекс випрямлення, гнучкість, функціональне розслаблення, кардіореспіраторну витривалість, силу «ядра» та вирівнювання постави тощо.

Існує безліч переваг від регулярних занять з фітболом, зокрема виділять основні:

- ❖ **Правильна постава:** використання фітбола під час тренування буде залучати багато додаткових м'язів для підтримки стабільності та рівноваги. Фітболи менш стабільні, ніж традиційне обладнання для фітнесу, що може значно покращити рівень балансу, координацію та силу м'язів «ядра», що сприятиме поліпшенню постави.
- ❖ **Прес:** науково доведено, що вправи для м'язів живота з використанням фітбола опрацьовує прес краще, ніж звичайні вправи на підлозі. Для людей, які тренуються, щоб досягти чудового результату, фітбол може точно націлюватися на зону живота, оскільки абдомінальні м'язи та м'язи спини опрацьовуються одночасно.
- ❖ **Сила і витривалість м'язів:** фітбол сприяє поліпшенню м'язової сили та витривалості у всіх основних групах м'язів. Тренування з фітболом може допомогти полегшити біль у спині та запобігти виникненню болю в майбутньому. Оскільки під час тренування задіяно всі основні групи м'язів, поліпшується тонус, сила і витривалість, а також гнучкість і баланс.
- ❖ **Стабільність та сила «ядра»:** фітболи менш стабільні, ніж традиційне обладнання для фітнесу, тому можна значно покращити свій баланс, координацію та силу «ядра», тобто м'язи пресу та спини. Основні м'язи, які допомагають стабілізувати і підтримувати всі рухи тіла, складаються зі спини та глибоких м'язів живота. З фітболом ці м'язи активно задіяні в тренуванні.
- ❖ **Гнучкість і стретчинг:** фітбол – чудовий інструмент для вправ на розтяжку (стретчинг). М'яка кругли форма фітбола робить його ідеальним для тренування гнучкості та рухливості в суглобах. Фітбол можна використовувати для зручного виконання розтяжок сидячи, лежачи або стоячи. Округлість фітбола також сприяє зняттю м'язової скутості та напруженості,

оскільки лежачи на фітболі в різних положеннях дозволяє хребту розслабитися. Завдяки фітбола, можна легко переходити в різні положення для стретчингу та виходити з них. Тренування з фітболом відновлять та/або поліпшить рівень гнучкості.

- ❖ **Зниження маси тіла:** будь-які фізичні вправи, які зміцнюють м'язи, допомагають змінити співвідношення чистої маси тіла та жирової. Регулярне фітнес-тренування з використанням фітбола сприятиме зменшенню кількості жиру в організмі.
- ❖ **Кардіореспіраторна витривалість:** використання фітбола під час фітнес-тренування – це ефективний спосіб прискорити пульс. Це може сприяти поліпшенню рівня аеробних можливостей, тобто рівня кардіореспіраторної витривалості.
- ❖ **Допомога у спорті:** під час спортивних тренувань, нестабільна і м'яка поверхня фітбола активізує структуру «ядра», зміцнює основні м'язи, покращує пропріоцепцію (усвідомлення тіла, коли воно рухається в просторі), баланс, координацію та поставу. Ці навички безпосередньо призводять до покращення фізичної форми та спортивних результатів, а також кращого захисту від травм.

1.3. Рекомендації щодо вибору фітбола

Як вибрати фітбол. Якість та характеристики фітболів можуть сильно відрізнятись. Деякі фітболи виготовлені з вінілу, а інші зроблені з пластику. Однак, якщо ви використовуєте його для виконання різноманітних фізичних вправ, завжди краще вибрати більш дорогі та якісні фітболи. Ці типи фітнес-м'ячів для фізичних вправ витримують більшу вагу, і вони зазвичай служать довше.

Ефективність занять з фітболом залежить не тільки від інтенсивності, тривалості та частоти тренування, а також від відповідного його розміру.

Фітболи для фізичних вправ зазвичай бувають п'яти різних розмірів у діаметрі (см): 45, 55, 65, 75, 85. Кожен з цих розмірів відповідно використовується для людей з різним зростом.

Загальні рекомендації щодо відповідності зросту до діаметру фітбола для виконання фізичних вправ полягає в наступному:

- *до 152 см: 45 см;*
- *152-165 см: 55 см;*
- *166-185 см: 65 см;*
- *186-202 см: 75 см;*
- *202+ см :85 см.*

Важливо придбати фітбол правильного розміру та підтримувати належний тиск повітря в ньому. Необхідно пам'ятати, що всі фітболи для тренувань виготовляються з різних матеріалів і вони бувають різного рівня жорсткості, тому розміри можуть відрізнятися у різних брендів.

Фахівці розробили кілька рекомендацій, які слід використовувати під час вибору фітбола для тренувань.

Сидячи вертикально на фітболі стопи повинні стояти рівно на підлозі з рівномірним розподілом маси тіла на дві ноги. Коліна повинні бути на одному рівні або трохи нижче таза, створюючи кут 90 градусів або трохи більше між стегнами і колінами (стегна паралельно підлозі або злегка спрямовані вниз). Таз, плечі і вуха повинні бути на одній вертикальній лінії – тіло не повинно нахилитися в будь-який бік як противага. Голова повинна бути продовженням хребта, тобто – прямо, не нахилена вперед або назад.

Важливо відзначити, що тільки зріст не є єдиним фактором, який визначає розмір фітбола. Оскільки фітболи гнучкі та забезпечують опір, маса тіла також є важливим фактором. Якщо маса тіла до зросту перевищує середні показники, то сидячи на фітболі, він буде сильніше стискатися, тому людям зазвичай слід спробувати використовувати фітбол більшого розміру, щоб дотримуватися правила 90 градусів між стегном та гомілкою. Ще один фактор, який слід пам'ятати, це те, що більшість розмірів фітболів мають

певну можливість регулювання. Якщо кут між стегнами і колінами перевищує 90 градусів, можна випустити трохи повітря для компенсації, і навпаки. Слід мати на увазі, що вивільнення повітря з фітбола призведе до втрати тиску повітря. Коли фітбол більш м'який, це фактично робить його більш стабільним, оскільки він має більшу площу контакту з поверхнею опору та тілом. Це означає, що вправи на стабілізацію та балансування стануть легшими і можуть втратити певну ефективність.

Однак, якщо ви тільки починаєте використовувати фітбол у своїй тренувальній практиці, вам може знадобитися фітбол трохи більшого розміру та більш м'якого (менш наповнений повітрям), щоб полегшити виконання фізичних вправ з ним. Те саме стосується, якщо ви маєте зайву вагу, або ви людина похилого віку або у вас взагалі низький рівень фітнесу. Оскільки чим твердіший фітбол, тим складніше буде виконувати вправи, чим він м'якший, тим менш складною буде вправа. Більш м'який фітбол забезпечить більший контакт з підлогою і, отже, більшу стабільність під час виконання вправ. Чим твердіший фітбол, тим важче вам буде стабілізуватися на ньому. Чим більш наповнений повітрям фітбол, тим менша площа контакту з підлогою, тим легше він буде котитися, і тим більше навичок потрібно для підтримки рівноваги на фітболі. Якщо є певні сумніви щодо вибору правильного розміру, краще вибрати більший за розміром фітбол, ніж менший.

Чим більший фітбол, тим він важчий, тому, якщо використовувати його для тренувань верхніх кінцівок, це потрібно враховувати. Якщо недостатньо розвинуті м'язи верхнього плечового поясу або стабільність лопаток, можна використовувати менший за розміром фітбол для виконання як ізометричних, так і динамічних вправ. Для вправ, які вимагають опори на стіну, таких як присідання, розмір не настільки важливий. Фітбол у цих вправах допоможе вам навчатися правильної механіки тіла.

Товщина гуми залежить від того, де буде використовуватися фітбол. У фітнес-клубах, тренажерних залах і в практиці фізичної терапії фітболи

міцніші, ніж ті, які можна знайти в магазині для домашнього використання. Якщо плануєте виконувати будь-яке високо ударне тренування, вправи з гантелями або гумовими стрічками, або якщо ваша маса тіла достатньо висока, краще вибирати фітбол стійкий до розриву, тобто більш міцний.

Якщо потрібно отримати дійсно твердий фітбол, то візьміть меншого розміру та повністю його накачайте повітрям. З іншого боку, якщо потрібно більш м'який фітбол, візьміть більший за розміром і не накачайте повністю.

Колір фітбола – це індивідуальний вибір. Можна використовувати фітболи, що доповнюють декор. З іншого боку, якщо він зливається з фоном, можна забути, що він там є.

Правильно надутий фітбол стискається приблизно на 15 см під вагою вашого тіла.

1.4. Методичні рекомендації щодо тренування з фітболом

- ✓ *Перед початком будь-якої нової програми фізичних вправ проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем.*
- ✓ *Починайте повільно і тільки відповідно до ваших можливостей.*
- ✓ *Якщо ви вперше виконуєте фізичні вправи з фітболом, виконуйте їх без обтяження, щоб ознайомитися з правильною технікою виконання.*
- ✓ *Якщо ви вперше виконуєте фізичні вправи з фітболом, спочатку може бути корисно попросити когось тримати фітнес-м'яч або підперти його, щоб навчитися виконувати вправи.*
- ✓ *Використовуйте фітбол на відкритому місці подалі від меблів, різноманітних приладів і гострих предметів.*
- ✓ *Використовуйте фітбол відповідного розміру.*
- ✓ *Якщо у вас травма, хвороба або ви вагітні, важливо проконсультуватися з фізичним терапевтом або сімейним лікарем, щоб оцінити, чи підходять вам ці вправи з фітболом.*

- ✓ *Припиніть будь-які вправи з фітболом, які викликають біль або відчуття незручності. Налаштуйтеся та перечитайте інструкції щодо виконання вправи. Будь-який біль у суглобах не є хорошим знаком.*
- ✓ *Якщо ви вважаєте, що будь-яка вправа з фітболом є дуже легкою, ви, ймовірно, робите це неправильно. Намагайтеся робити хоча б рекомендовані повтори.*
- ✓ *Люди з погано розвиненою рівновагою повинні виконувати вправи з фітболом тільки під ретельним наглядом фахівця.*
- ✓ *Існує ризик впасти з фітбола, особливо під час виконання деяких фізичних вправ. Виконуйте вправи повільно і з контролем, завжди зберігаючи правильне положення тіла.*
- ✓ *Не виконуйте фізичні вправи з фітболом, якщо у вас є або були в минулому якісь нервово-м'язові розлади. Перш ніж виконувати будь-які вправи з фітболом зверніться до фахівця, здатного діагностувати нервово-м'язову патологію.*
- ✓ *Не перевищуйте можливості вашого хребта стабілізувати вас. Якщо ви пред'являєте більші вимоги до своїх м'язів-стабілізаторів, ніж ті які вони здатні забезпечити, це може призвести до серйозних травм. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, негайно припиніть вправу і виберіть ту, яка більше відповідає вашим можливостям.*
- ✓ *Якість набагато важливіша за кількість. Дотримуйтесь правильної техніки виконання вправ.*
- ✓ *Обов'язково точно дотримуйтесь інструкцій, припиніть вправу, якщо вам некомфортно її виконувати.*
- ✓ *Знайдіть фітбол найбільш стійкій до розриву, і переконайтеся, що він належним чином надутий. Ризики включають переломи, розтягнення тощо.*

- ✓ *Ви можете злегка надути або здути фітбол, якщо відчуваєте, що це потрібно (наприклад, для вашого зросту підходять фітболи різних розмірів).*
- ✓ *Використання фітболів різних розмірів дозволить збільшити гнучкість та варіативність програми фізичних вправ.*

Контрольні завдання

1. Проаналізуйте історію виникнення та застосування фітбола.
2. Узагальніть які позитивні впливи тренування з фітболом на організм людини.
3. За якими критеріями необхідно вибирати фітбол для тренування?
4. Що необхідно враховувати під час тренування з фітболом?

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services, 2018.

Розділ 2.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ

2.1. Базові фізичні вправи з фітболом

Люди, для яких силові вправи з фітболом є новими повинні починати з вивчення простих рухів та стретчинг-вправ на м'ячі для того, щоб почуватися комфортно на ньому. Для новачків найважливішим є розпочати роботу з деякими простими, безпечними та ефективними вправами з фітболом. Після цього існує широкий спектр та різноманітність фізичних вправ, які можна виконувати на фітболі, залежно від інтересів, здібностей та рівня фітнесу.

Положення сидячи на фітболі.

Навчитися правильно сидіти на фітболі необхідно для майбутнього правильного виконання фізичних вправ на ньому.



Рисунок 2.1. Положення сидячи на фітболі

Вихідне положення. Почніть з широко розставлених ніг або на ширині стегон, стопи на підлозі, руки на фітболі, щоб тримати його нерухомим. Таз, плечі і голова мають бути на одній вертикальній лінії. Коли вперше сідаєте на фітбол, буде

відчуття ніби він котиться під вами. Коли будете добре відчувати фітбол, можете покласти руки на коліна і зблизити ноги.

Після того, як освоїте цю позицію і зможете підтримувати хорошу поставу, можна спробувати рухи тазом на фітболі.

Рухи тазом вперед-назад на фітболі.

Вихідне положення: сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей або трохи ширше, стопи на підлозі, ноги зігнути від прямим кутом, коліна над стопами. Розведіть руки в боки або руки на стегнах або на колінах.



Рисунок 2.2. Рухи тазом вперед-назад на фітболі

Нейтральне положення спини (попереку). Лопатки опущені та прижаті до спини.

Виконання вправи:

повільно виконуйте нахил таза, втягуючи м'язи живота і злегка рухаючи стегнами вперед, щоб вирівняти спину (зменшити лордоз). Фітбол повинен трохи рухатися вперед, коли ви нахиляєте таз. Поверніться в нейтральне положення на фітболі. Злегка прогніть спину і трохи відведіть стегна назад. Поверніться в нейтральне положення на фітболі. Рухи обмежуються ділянкою стегон, а не колін або грудного відділу хребта. Якщо комфортно виконувати цей рух, зробіть 10 повторів.

Виконуючи рухи тазом вперед-назад на фітболі, ви дізнаєтесь, як відокремити рух таза від руху попереку та усвідомлюєте положення свого таза відносно вашого поперекового відділу хребта.

Рухи тазом з боку в бік (вправо-вліво) на фітболі.

Вихідне положення: сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей або трохи ширше, стопи на підлозі, ноги зігнуті від прямим кутом, коліна над стопами. Розведіть руки в боки або руки на стегнах або на колінах. Нейтральне положення спини (попереку). Лопатки опущені та прижаті до спини.

Виконання вправи: повільно рухайте стегнами вправо, щоб фітбол трохи рухався вправо. Поверніться в нейтральне положення на фітболі. Повільно рухайте стегнами вліво, щоб фітбол трохи рухався вліво. Поверніться в нейтральне положення на фітболі. Ваші плечі не повинні рухатися. Можна зробити паузу в кінці кожного руху (коли здійснюєте рух вправо або вліво), щоб забезпечити м'яке розтягування.

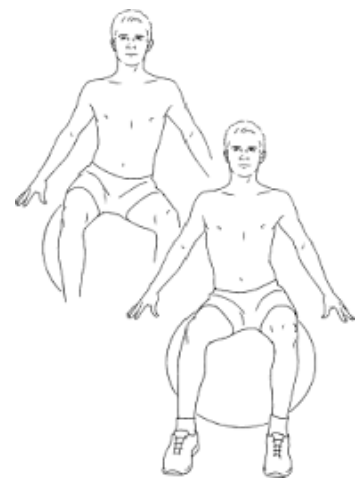


Рисунок 2.3. Рухи тазом з боку в бік (вправо-вліво) на фітболі

Якщо зручно виконувати цей рух, зробіть 10 повторів. Як і рухи тазом вперед-назад на фітболі, ця вправа навчає вас як відокремити рух таза від руху в іншій частині хребта. Мета цієї вправи полягає в тому, щоб голова та плечі були на одній лінії та прямо, а стегна рухались з боку в бік.

Кола тазом на фітболі.

Вихідне положення: сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей або трохи ширше, стопи на підлозі, ноги зігнуті від прямим кутом, коліна над стопами. Розведіть руки в боки або руки на стегнах або на колінах. Нейтральне положення спини (поперек). Лопатки опущені та прижаті до спини.



Рисунок 2.4. Кола тазом на фітболі

Виконання вправи: повільно переміщуйте таз коловими рухами, 3 рази за годинниковою стрілкою і 3 рази проти годинникової стрілки.

Однією з цілей, які необхідно досягти за допомогою вправ з фітболом є стабільність «ядра». Це не обов'язково означає, що ваш хребет не повинен рухатися, просто ми повинні контролювати цей рух. Наша щоденна фізична активність та спорт пов'язані з рухом хребта та таза. За допомогою цих вправ з фітболом можна навчитися контролювати ці рухи.

Положення лежачи на фітболі.

Положення лежачи на спині фітболом є фундаментальним вмінням для будь-яких вправ на фітболі, які вимагають від людини лежати на фітболі. Важливо вміти робити це контрольовано.

Вихідне положення: сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей або трохи ширше, стопи на підлозі, ноги зігнуті від прямим кутом, коліна над стопами. Руки на колінах. Нейтральне положення спини (поперек). Лопатки опущені та прижаті до спини.



Рисунок 2.5. Положення лежачи на фітболі

Виконання вправи: покладіть руки на фітбол з обох боків попереду себе. Рухайтесь ногами вперед, спираючись на фітбол. Продовжуйте рухатись вперед, поки голова і верхня частина грудного відділу хребта не будуть спиратися на фітбол. Натисніть п'ятками на підлогу, підняти стегна і напружте м'язи черевного пресу, щоб від голови до колін зберігати пряму лінію. Поверніться в положення сидячи, напружуючи м'язи живота, підборіддя до грудей, рухаючись ногами назад до фітбола. Тримайте голову на одній лінії з хребтом. Не просувайтеся вперед далеко, щоб ваша вага не підтримувалася лише головою та шиєю.

Кроки сидячи на фітболі.

Вихідне положення: сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, стопи на підлозі, ноги зігнути від прямим кутом, коліна над стопами. Руки на колінах або тримають фітбол. Нейтральне положення спини (попереку). Лопатки опущені та прижаті до спини.

Виконання вправи: підняти п'ятку однієї ноги від підлоги. Перейдіть на носок, зрештою піднявши всю стопу вгору.

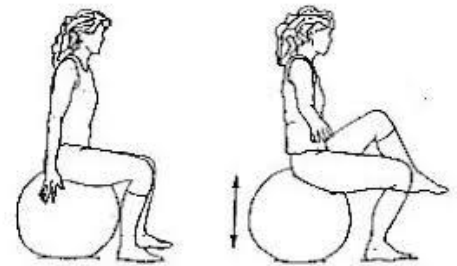


Рисунок 1 Кроки сидячи на фітболі

Затримайтеся в цьому положенні на одну секунду і поверніть ногу на підлогу. Повторіть цю вправу з іншою ногою. Виконайте вправу 8-12 разів.

Випрямлення ніг сидячи на фітболі.

Вихідне положення: сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, стопи на підлозі, ноги зігнути від прямим кутом, коліна над стопами. Руки тримають фітбол. Нейтральне положення спини (попереку). Лопатки опущені та прижаті до спини.

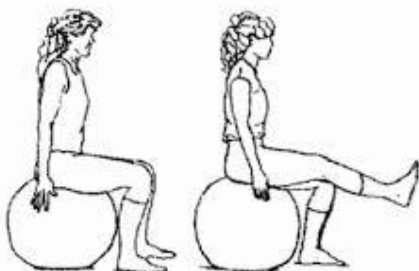


Рисунок 2.6. Випрямлення ніг сидячи на фітболі

Виконання вправи: випрямити праву ногу, піднімаючи стопу вгору. Опустити праву ногу. Випрямити ліву

ногу, піднімаючи стопу вгору. Опустити ліву ногу.

Виконайте вправу 8-12 разів.

2.2. Основні фізичні вправи з фітболом

Скручування на фітболі.

Для м'язів живота.

Рівень складності: *початковий*.

Вихідне положення: сядьте на фітбол, ноги на підлозі. Повільно нахиліться назад, просуваючись стопами вперед, поки плечі, спина і куприк не торкнуться фітбола. Стегна мають бути паралельні підлозі, ноги зігнути під кутом 90 градусів та розставлені на ширині стегон, стопи спрямовані вперед, маса тіла рівномірно розподілена на обох ступнях.

Виконання вправи: покладіть руки за голову, стисніть лопатки разом і відведіть лікті назад, не прогинаючи попереку. Це положення лікоть слід зберігати протягом всієї вправи. Голова на одній лінії з хребтом, але дозвольте їй злегка згинатися (переміщуючи підборіддя до грудей) під час висхідної фази вправи.



Рисунок 2.7. Скручування на фітболі

Висхідна фаза: під час видиху, стискаючи м'язи живота та ядра, трохи нахиліть підборіддя до грудей, повільно згинаючи тулуб до стегон. Оскільки абдомінальні м'язи прикріплюють грудну клітку до таза, ваші рухи повинні бути зосереджені на зближенні цих двох частин тіла (шия залишається розслабленою, а підборіддя опущено до шиї, і зосередитися на підтягуванні нижньої частини грудної клітки до верхньої частини таза). Ваші стопи повинні залишатися міцно на підлозі, а куприк та попереку повинні постійно мати контакт з фітболом. Продовжуйте згинатися, поки ваша верхня частина спини не відірветься від фітбола. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго, зберігаючи рівновагу.

Низхідна фаза: обережно зробіть вдих і повільно розігніть (опустіть) тулуб назад до фітбола контрольовано, тримаючи стопи міцно на підлозі, а куприк та попереk на фітболі. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Абетка з фітболом на колінах.

Для м'язів живота.

Рівень складності: початковий.



Рисунок 2.8. Абетка з фітболом на колінах

Вихідне положення: стоячи на колінах з фітболом, нахиліться тулубом уперед під кутом 45 градусів і обіпріться ліктями в верхню частину фітбола. Напружте м'язи черевного пресу, лікті прямо під плечами.

Виконання вправи: переміщайте фітбол ліктями, малюючи букви алфавіту. Зберігайте пряму лінію від голови до ніг.

Присід з фітболом (біля стіни).

Для м'язів сідниць та стегон.

Рівень складності: початковий.

Вихідне положення: помістіть фітбол до стіни і м'яко обіпріться на



Рисунок 2.9. Присід з фітболом (біля стіни)

нього, розташували фітбол так, щоб куприк, попереk та середня частина спини торкались фітбола. Ваші стопи повинні бути розташовані на відстані 15-30 см від тіла вперед, ноги на ширині стегон, стопи вперед або трішки назовні. Лопатки прижати до спини (плечі вниз та назад), не прогинаючи попереk, і м'яко нахиліться на фітбол, надавлюючи на п'ятки. Покладіть руки на верхню частину стегна.

Виконання вправи. Низхідна фаза: вдихніть і повільно опустіть тіло, водночас фітбол котить униз по стіні, але утримуючи контакт куприка, попереку та середньої частини спини з фітболом. Сконцентруйтеся на тому, щоб стегна

опускались під фітбол для зменшення потенційного навантаження на коліна. Уникайте будь-яких рухів стопами і тримайте коліна на одному рівні з великим пальцем стопи. Продовжуйте опускатися, поки стегна не будуть паралельно підлозі, і затримайтеся в цьому положенні ненадовго. *Вихідна фаза:* видихніть і повільно піднімайте тіло від підлоги, зосередившись на розгинанні стегон, щоб повернути їх під тіло. Продовжуйте рух уверх, поки ваші стегна і коліна повністю не розігнуться. Щоб сформувати правильну техніку виконання присіду з фітболом, необхідно звертати увагу на те, щоб стегна опускалися вниз і трохи під фітбол, а також уникати руху колін вперед і вниз. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Ходьба лежачи на фітболі.

Для м'язів живота та спини.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ляжте долілиць (обличчям вниз) на належним чином надутий фітбол (який стискається приблизно на 15 см під масою вашого тіла), поставивши ноги і руки на підлогу, на ширині стегон та плечей.



Рисунок 2.10. Ходьба лежачи на фітболі

Виконання вправи. Фаза вперед: м'яко видихніть, напружте м'язи живота та ядра для зміцнення тулуба, і повільно йдіть уперед, відриваючи ноги від підлоги. Продовжуйте йти вперед, поки нижня частина ваших стегон або коліна не будуть спиратися на фітбол. Зберігайте тулуб стійким, щоб ваші ноги і тулуб утворювали одну безперервну лінію. Втягніть та опустіть лопатки (плечі вниз та назад), коли ви досягнете кінцевого положення, повністю витягнувши руки, а кисті розташовані прямо під плечами. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго.

Фаза повернення: вдихніть і повільно поверніться у вихідне положення. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Варіанти виконання вправи:

а) для ускладнення вправи, просувайтеся вперед далі, поки ваші стопи або пальці не будуть на фітболі;

в) для ускладнення вправи, підніміть одну ногу від фітбола, перебуваючи в кінцевому положенні.

Уникайте прогинання попереку або підйому стегон уверх, коли ви йдете вперед до кінцевого положення. Напружте м'язи живота, спини та сідничні м'язи, щоб тулуб і ноги були паралельні підлозі.

Стабілізація плечей на фітболі.

Для м'язів спини та плечей.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ляжте долілиць на належним чином надутий фітбол (який стискається приблизно на 15 см під масою вашого тіла), поставивши ноги і руки на підлогу, на ширині стегон та плечей.

Виконання вправи: м'яко напружте м'язи живота та ядра для зміцнення тулуба, і повільно йдіть назад, поки живіт не ляже прямо над верхньою частиною фітбола, витягнувши обидві ноги, а стопи міцно поставлені на підлогу на ширині стегон або ширше. Ваша голова, тулуб і ноги повинні бути паралельні з вашими руками, які відпочивають на фітболі. Почніть з втягування та опускання лопаток (плечі опущені вниз і назад) без будь-якого прогинання в попереку під час виконання наступних рухів.

Формування літери «I»: видихніть, повністю витягніть обидві руки і повільно підніміть їх уверх над головою (на одній лінії з тулубом), поки вони не стануть на одному рівні з вашим тулубом. Ваші великі пальці повинні бути спрямовані до стелі (долоні одна до одної). Уникайте



Рисунок 2.11. Стабілізація плечей на фітболі

зниження плечами. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго, вдихніть і повільно поверніть руки назад.

Формування літери «У»: видихніть, повністю витягніть обидві руки і повільно підніміть їх уверх під кутом 45 градусів над головою, поки обидві не стануть на одному рівні з вашим тулубом. Ваші великі пальці повинні бути спрямовані до стелі (долоні одна до одної). Уникайте зниження плечами. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго, вдихніть і повільно поверніть руки назад.

Формування літери «Т»: видихніть, повністю витягніть обидві руки і повільно підніміть їх у боки під кутом 90 градусів до тіла, поки обидві не стануть паралельно вашому тулубу. Ваші великі пальці повинні бути спрямовані до стелі. Уникайте зниження плечами. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго,

вдихніть і повільно поверніть руки назад.

Формування літери «Ш»: видихніть, зігніть лікті, підніміть руки на одному рівні з тулубом і синхронно розведіть лікті в боки. Ваші великі пальці повинні бути спрямовані до стелі (долоні одна до одної). Уникайте зниження плечами. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго, вдихніть і повільно поверніть руки назад. Зробіть 1-3 підходи по 4-8 повторень.

Варіанти виконання вправи:

а) для підвищення рівня складності вправи, цю серію вправ можна виконувати, зводячи ноги разом або піднімаючи одну ногу від підлоги.

Уникайте гіперекстензії в попереку, піднімаючи спину, зберігайте вирівнювання тулуба з ногами.

Згинання розгинання рук на фітболі.

Для м'язів грудей та плечей.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ляжте долілиць (обличчям вниз) на належним чином надутий фітбол (який стискається приблизно на 15 см під масою вашого тіла), поставивши ноги і руки на підлогу, на ширині стегон та плечей.



Рисунок 2.12. Згинання розгинання рук на фітболі

Виконання вправи: м'яко напружте м'язи живота та ядра для зміцнення тулуба, і повільно йдіть назад, поки живіт не ляже прямо над верхньою частиною фітбола, витягнувши обидві ноги, а стопи міцно поставлені на підлогу на ширині стегон або ширше. Ваша голова, тулуб і ноги повинні бути паралельні з вашими руками. Покладіть руки з обох боків фітбола близько до верху, розташували кисті прямо під плечами, а лікті – біля тулуба. Уявіть, що ви стискаєте фітбол між руками, щоб створити більше сили та стабільності.

Висхідна фаза: видихніть і повільно піднімайте тулуб вгору, поки лікті не будуть випрямлені, проте не зафіксовані. Підтримуйте положення голови, тулуба і ніг на одній лінії, а лікті – біля тулуба. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго.

Низхідна фаза: вдихніть і повільно опустіться назад. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Варіанти виконання вправи:

а) якщо таке виконання вправи виявиться складним, опустіться в положення на колінах, вирівнюючи голову, тулуб і стегна під час виконання вправи;

в) для підвищення рівня складності вправи, її можна виконувати наступним чином: ноги поставити разом та підняти одну ногу від підлоги.

Уникайте гіперекстензії в попереку, дозволяючи їй прогинатися до підлоги. Ваш тулуб і стегна повинні залишатися нерухомими і на одній лінії під час виконання вправи.

Перека́т на спи́ні з фі́тболом.

Для м'язів живота, стегон та сідниць.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: спирайтеся на фітбол верхньою частиною спини і стегна в положенні поверхня стола з зігнутими в колінах ногах приблизно на 90 градусів ногах. Тримайте тіло прямим від спини до колін.



Рисунок 2.13. Перека́т на спи́ні з фі́тболом

Виконання вправи: Розведіть руки в бік на висоті плечей. Тримаючи стегна на висоті спини, повільно зробіть перека́т з одного плеча на інше, тримаючи руки прямими. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Сі́дничний мі́ст на фі́тболі.

Для м'язів живота, сідниць та стегон.

Рівень складності: середній.



Рисунок 2.14. Сі́дничний мі́ст на фі́тболі

Вихідне положення: лежачи на спині, зігніть коліна і покладіть стопи на фітбол.

Виконання вправи: утримуючи фітбол нерухомим, надавлюючи п'ятками на фітбол і підніміть стегна вгору, стискаючи сідничні м'язи. Зіпріться на плечі і верхню частину спини, тримаючи тіло прямо від колін до голови. Повільно опустіть стегна у вихідне положення, тримаючи фітбол

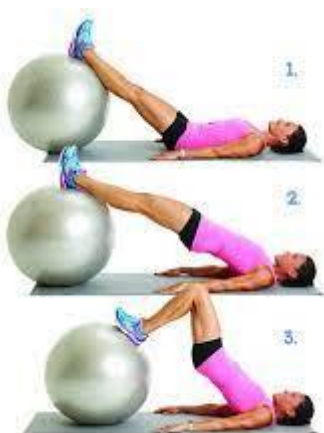
нерухомим. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Хемстрі́нг кьо́рл (хем кьо́лр) на фі́тболі.

Для м'язів сідниць та стегон.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: лежачи на спині на килимку, покладіть задню частину гомілок і п'яти на верхню частину фітбола. Ноги на ширині стегон, пальці ніг спрямовані до стелі. М'яко напружте м'язи живота та ядра для



вирівнювання попереку. Намагайтеся підтримувати це м'яке напруження м'язів протягом усієї вправи. Витягніть руки в боки, долонями до підлоги, щоб стабілізувати тіло під час виконання вправи.

Виконання вправи: м'яко видихніть, утримуючи напруження м'язів живота, і підніміть стегна від підлоги, розгинаючись за

рахунок скорочення сідничних м'язів. Одночасно натискаючи задню частину гомілок і п'яти на фітбол для додаткової стійкості. Уникайте підняття стегон занадто високо, оскільки це зазвичай збільшує гіперекстензію попереку.

Підтримка напруження м'язів живота допомагає уникнути надмірного вигину в попереку. Продовжуйте піднімати стегна, поки ваші ноги та стегна не стануть прямими, а тулуб та ноги утворять пряму лінію.

Висхідна фаза: видихніть і повільно стисніть м'язи задньої поверхні стегна, щоб перемістити п'яти до стегон, а задня частина стоп уперлися в фітбол. Продовжуйте тягнути п'яти до стегон, піднімаючи стегна. Підтримуйте стабільність тулуба.

Низхідна фаза: вдихніть і повільно опустіться назад у вихідне положення.

Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Для підвищення рівня складності для розвитку рівноваги можна виконувати різні **варіанти вправи:**

- а) розташуйте ноги ближче одна до одної на фітболі;*
- в) покладіть руки на підлозі ближче до тулуба або на груди, щоб зменшити точки стабілізації дотику до підлоги;*
- с) підніміть одну ногу від фітбола у вихідному положенні та виконайте вправу на одній нозі.*

Уникайте прогинання попереку, коли піднімаєте стегна ввєрх. Цього можна досягти, напружуючи м'язи живота перед підйомом і тримаючи їх у задіяному стані під час підйому стегон.

Абетка з фітболом.

Для м'язів живота.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: стоячи на колінах обличчям до фітбола, нахиліть грудну клітку вперед під кутом 45 градусів і покладіть обидва лікті на верхню частину фітбола прямо під плечами.



Рисунок 2.16. Абетка з фітболом

Виконання вправи: тримаючи м'язи живота напруженими, підніміть коліна від підлоги. Тіло на прямій лінії від голови до стоп, рухайте фітбол ліктями, щоб намалювати букви алфавіту. Зберігайте пряму лінію від голови до стоп.

Зворотна екстензія на фітболі.

Для м'язів спини та сідниць.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: ляжте обличчям униз (на живіт) на належним чином надутий фітбол (який стискається приблизно на 15 см під масою вашого тіла), поставивши ноги і руки на підлогу, на ширині стегон та плечей.



Рисунок 2.17. Зворотна екстензія на фітболі

Фаза ввєрх: м'яко видихніть, напружте м'язи живота та ядра для зміцнення тулуба, і повільно йдіть уперед, поки ваші стегна не ляжуть прямо над верхньою частиною фітбола, одночасно піднімаючи обидві ноги від підлоги, поки вони не стануть паралельно тулубу. У цьому положенні маса вашого тіла розподіляється на фітбол і підтримується обома руками,

поставленими на підлогу. Ноги тримайте разом, щоб вони рухалися одночасно.

Фаза опускання: вдихніть і повільно опустіть обидві ноги разом назад до підлоги, тримаючи їх повністю витягнутими.

Уникайте гіперекстензії в попереку, піднімаючи ноги вище положення тулуба. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Лежачий бігун на фітболі.

Інтегрована вправа для м'язів всього тіла.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: ляжте обличчям униз на фітбол, повільно витягніть руки, поки гомілки не будуть спиратися на фітбол.

Виконання вправи: підніміть одне коліно від фітбола і зігніть його під



Рисунок 2.18. Лежачий бігун на фітболі

грудьми. Тримайте шию прямо, а хребет у нейтральному положенні. З ногою, яка знаходиться на фітболі, підтягніть коліно до грудей, згинаючи коліно, одночасно штовхаючи протилежну ногу

прямо над фітболом. Продовжуйте чергувати ці положення ніг для бажаної кількості повторів, перш ніж поміняти ноги. Зробіть 1-3 підходи по 4-8 повторень.

Підтягування колін на фітболі.

Для м'язів живота.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: ляжте долілиць (обличчям униз) на належним чином надутий фітбол (який стискається приблизно на 15 см під масою вашого тіла), поставивши ноги і руки на підлогу, на ширині стегон та плечей.

Виконання вправи. м'яко видихніть, напружте м'язи живота та ядра для зміцнення тулуба, і повільно йдіть уперед, відриваючи ноги від підлоги.



Рисунок 2.19. Підтягування колін на фітболі

Продовжуйте йти вперед, поки нижня частина ваших стегон або коліна не будуть спиратися на фітбол. Зберігайте тулуб стійким, щоб ваші ноги і тулуб утворювали одну безперервну лінію. Втягніть та опустіть лопатки (плечі вниз та назад), коли ви досягнете кінцевого положення, повністю витягнувши руки, а кисті розташовані прямо під плечами. Щоб забезпечити стабільність, намагайтеся тримати ноги прямими і стиснутими разом.

Фаза скручування: видихніть і повільно підтягніть коліна до грудей, фітбол котити вперед, коли коліна підтягуються під тулуб, а стегна рухаються вгору. Продовжуйте рухатися до тих пір, поки ваші коліна не будуть розташовані під стегнами, а гомілки не будуть лежати зверху на фітболі. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго.

Фаза опускання: вдихніть і відштовхніть коліна від тулуба, повертаючи тіло у вихідне положення. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Уникайте прогинання попереку або підйому стегон уверх, коли ви на початку виконання вправи. Напружте м'язи живота, спини та сідничні м'язи, щоб тулуб і ноги були паралельні підлозі.

Підйом стегон на фітболі.

Для м'язів ч живота та плечей.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: ляжте долілиць (обличчям униз) на належним чином надутий фітбол (який стискається приблизно на 15 см під масою вашого тіла), поставивши ноги і руки на підлогу, на ширині стегон та плечей.

Виконання вправи: м'яко видихніть, напружте м'язи живота та ядра для зміцнення тулуба, і повільно йдіть уперед, відриваючи ноги від підлоги.

Продовжуйте йти вперед, поки ваші пальці ніг не опиняться на верхівці



фітбола (стопи перпендикулярні фітбола).

Зберігайте тулуб стійким, щоб ваші ноги і тулуб утворювали одну безперервну лінію.

Втягніть та опустіть лопатки (плечі вниз та назад), коли ви досягнете кінцевого

положення, повністю витягнувши руки, а кисті розташовані прямо під плечами.

Рисунок 2.20. Підйом стегон на фітболі

Фаза скручування: видихніть і тримаючи ноги повністю прями, підтягніть ноги до грудей, піднімаючи стегна вверх, фітбол перекочується вперед. Продовжуйте рух, поки ви не досягнете перевернутого положення, де ваші стегна будуть розташовані прямо над плечами, з повністю витягнутими ногами, тулубом та руками, а голова – між руками. Ваші пальці ніг повинні залишатися на верхній частині фітбола.

Фаза опускання: вдихніть і повільно опустіться назад-вниз, повертаючи тіло у вихідне положення. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Уникайте прогинання попереку або підйому стегон уверх, коли ви на початку виконання вправи. Напружте м'язи живота, спини та сідничні м'язи, щоб тулуб і ноги були паралельні підлозі.

Хем кьорл з однією ногою на фітболі.

Для м'язів сідниць та стегон.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: лежачи на спині на килимку, покладіть п'яти на фітбол.



Рисунок 2.21. Хем кьорл з однією ногою на фітболі

Виконання вправи: натискаючи на п'яти, підніміть стегна від підлоги. Підніміть одну пряму ногу вгору, інша залишається на фітболі. Зігніть ногу, що на фітболі в коліні і підніміть стегна вгору, підтягуючи п'яту до тулуба. Повільно випряміть цю ногу, поки тулуб не утворить з нею прямої лінії, іншу ногу тримайте прямою. Повторіть з іншою піднятою ногою.

Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень на кожную ногу.

Передача фітбола на спині.

Для м'язів живота.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: лежачи на спині, тримайте фітбол в руках над головою, руки прямі.



Рисунок 2.22. Передача фітбола на спині

Виконання вправи: підніміть ноги від підлоги до фітбола, тримаючи їх якомога прямішими. Передайте фітбол з рук і захопіть його внутрішньою стороною ніг. Одночасно опустіть руки і ноги (утримуючи фітбол) на підлогу,

потім повторіть рух, передаючи фітбол від ніг до рук. Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень.

Твіст на фітболі.

Для м'язів живота, сідниць та стегон.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: зіпріться на фітбол верхньою частиною спини і стегна перед тулубом,



Рисунок 2.23. Твіст на фітболі.

колiна зiгнути пiд кутом 90 градусiв. Тримайте тiло прямим вiд спини до колiн.

Виконання вправи: витягнiть руки прямо перед грудьми, долонi торкаються одна одну. Повернiть верхню частину тулуба, обертаючись на одне плече, стегна тримати на однiй лiнii з тулубом. Тримайте стопи на пiдлозi та спину прямо i повернiться в протилежний бiк.

Зробiть 1-3 пiдходи по 8-12 повторень.

Контрольні завдання

1. Виконайте базовi вправи з фiтболом.
2. Виконайте вправи з фiтболом для початкового рiвня.
3. Виберiть та виконайте 5 вправи з фiтболом для середнього рiвня для змiцнення м'язiв живота, стегон i сiдниць.
4. Виберiть та виконайте 3 вправи з фiтболом для середнього рiвня для змiцнення м'язiв спини, грудей та плечей.
5. Виберiть та виконайте 4 вправи з фiтболом для високого рiвня для рiзних груп м'язiв.

Рекомендованi інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фiтнес: навч. посiб. для студентiв. вищ. навч. закладiв. Київ: Вид-во НПУ iм. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фiтнес для студентiв: навч. посiб. для студентiв. вищ. навч. закладiв. Київ: Вид-во НПУ iм. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

Фiзичне виховання: Аеробiка [Електронний ресурс]: навч. посiб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова I.Ю. Київ: КПП iм. Iгоря Сiкорського, 2019. 151 с.

World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навч.-метод. комплекс: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
2. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.
3. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
4. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
5. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
6. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля. Киев: Изд-во Олимпийская литература, 2012. 724 с.
7. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
8. Abdominal Muscles Location and Function. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/abdominal-muscles-anatomy-3120072> (дата звернення: 15. 08. 2022).
9. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
10. How to Exercise with Limited Mobility. HelpGuide: веб-сайт. URL: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/chair-exercises-and-limited-mobility-fitness.htm> (дата звернення: 12. 08. 2022).
11. Beginning exercise program exercise ball. Spine-health. веб-сайт. URL:

- <https://www.spine-health.com/wellness/exercise/beginning-exercise-program-exercise-ball> (дата звернення: 07. 08. 2022).
12. Exercise ball exercises. Exercise ball exercises. веб-сайт. URL: <https://www.exercise-ball-exercises.com/> (дата звернення: 17. 08. 2022).
13. Fitness Ball Exercises: Gov something video collection. MayoClinic: веб-сайт. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness-ball/art-20046053> (дата звернення: 11. 10. 2022).
14. Glute bridge. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/66/glute-bridge/> (дата звернення: 20. 10. 2022).
15. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Glob Health* 2018;6:e1077–86. 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
16. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020;4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323-2
17. Kneeling abc's. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/299/kneeling-abc-s/> (дата звернення: 18. 09. 2022).
18. Nelson, Arnold G., and Kokkonen Jouko J. *Stretching Anatomy*, 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
19. Prone abc's. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/300/prone-abc-s/> (дата звернення: 12. 10. 2022).
20. Prone runner. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise->

- [library/298/prone-runner/](#) (дата звернення: 27. 10. 2022).
21. Russian twist. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/65/russian-twist/> (дата звернення: 17. 10. 2022).
22. Single leg hamstring curl. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/301/single-leg-hamstring-curl/> (дата звернення: 16. 06. 2022).
23. Stability ball-hamstring curl. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/59/stability-ball-hamstring-curl/> (дата звернення: 08. 08. 2022).
24. Stability ball knee tucks. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/60/stability-ball-knee-tucks/> (дата звернення: 15. 06. 2022).
25. Stability ball pikes. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/61/stability-ball-pikes/> (дата звернення: 23. 06. 2022).
26. Stability-ball-push-up. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/63/stability-ball-push-up/> (дата звернення: 11. 08. 2022).
27. Stability ball prone walkout. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/62/stability-ball-prone-walkout/> (дата звернення: 15. 08. 2022).
28. Stability-ball-reverse-extensions. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/64/stability-ball-reverse-extensions/> (дата звернення: 07. 08. 2022).
29. Stability ball shoulder stabilization. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/64/stability-ball-shoulder-stabilization/>

[resources/lifestyle/exercise-library/67/stability-ball-shoulder-stabilization/](https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/67/stability-ball-shoulder-stabilization/)

(дата звернення: 27. 10. 2022).

30. Stability-ball-sit-ups-crunches. American Council on Exercise: веб-сайт.

URL: [https://www.acefitness.org/education-and-](https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/68/stability-ball-sit-ups-crunches/)

[resources/lifestyle/exercise-library/68/stability-ball-sit-ups-crunches/](https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/68/stability-ball-sit-ups-crunches/)

(дата звернення: 06. 10. 2022).

31. Stability-ball-wall-squats. American Council on Exercise: веб-сайт. URL:

[https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-](https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/69/stability-ball-wall-squats/)

[library/69/stability-ball-wall-squats/](https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/69/stability-ball-wall-squats/) (дата звернення: 25. 08. 2022).

32. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

Навчальне видання

Воловик Наталія

ФІТНЕС: ФІТБОЛ

Навчальний посібник



Підписано до друку 11.05.2023 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов.друк.арк. 2,20. Облік.видав.арк. 1,34

Зам. № 126.

Віддруковано з оригіналів.

Вид-во Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9

Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.

(044) 239-30-26.



Воловик Наталія –
кандидат педагогічних наук,
доцент УДУ імені Михайла Драгоманова.
Авторка навчальних посібників для
закладів вищої освіти:

- *Оздоровчий фітнес*
- *Пілатес*
- *Фітнес: прес*
- *Фітнес: найкращі вправи для сідниць*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*