



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Гимнастика с медболом: просто и полезно

**ВЫПОЛНЯТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ
МОЖНО И В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ,
И ДОМА, И НА УЛИЦЕ**

ы не знаете, что такое медбол? Это медицинский мяч из плотной резины, благодаря чему он имеет несколько скользкую поверхность. Такой мяч наполнен, как правило, песком, иногда опилками, гелем или другими тяжелыми материалами. Вес мяча варьируется от 1 до 10 кг. Этим спортивным снарядом могут пользоваться как профессиональные спортсмены, так и люди, не имеющие специальной подготовки. Мяч подходит как для подростков, так и для взрослых и пожилых людей.

О том, как делать гимнастику с медболом, читателям «ВП» рассказывает Анастасия ГОЛОВАТАЯ (на фото), инструктор тренажерного зала.

— Медбол — это очень полезное изобретение. Упражнения с медболом позволяют нагрузить наши мышцы в щадящем режиме, дать полноценную работу суставам, не перерастягивая связки. Есть варианты упражнений, которые могут использоваться для набора мышечной массы, есть и для похудения. В любом случае с помощью медбола можно развить силу, ловкость, скорость движений и координацию.

Отмечу, что занятия с медболом широко используются в программах реабилитации после операций (особенно при повреждении опорно-двигательного аппарата).

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС

Рекомендации:

1. Упражнения следует выполнять не торопясь, стараясь максимально прочувствовать рабочие мышцы.
2. Количество повторений в каждом упражнении 12 — 15, отдых между упражнениями 2 — 5 минут. Это в идеале. Но каждый начинает выполнять упражнения в своем темпе, не перегружаясь.
3. Начинающим лучше купить мяч с небольшим весом.
4. Перед началом занятий желательно сделать небольшую разминку (или хотя бы походить по комнате в быстром темпе). Во время разминки суставы, связки, мышцы обогащаются кровью и кислородом. Разминка подготавливает организм к более серьезным нагрузкам, минимизирует риск растяжений и травм.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

1. Повышенная температура.
2. Плохое самочувствие, обострение хронических недугов, воспалительные заболевания.
3. После недавних по времени травм, операций — только по рекомендации лечащего врача.
4. Людям, страдающим хроническими недугами, допустимость нагрузок нужно обсудить с врачом.
5. При беременности — с большой осторожностью, только под контролем врача.
6. Онкологические недуги.

1. Для начала — упражнение «осьмерка» с мячом через присед.

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой.

Ваша задача совместить приседания с движением рук, траектория которых напоминает цифру 8. Медленно приседая, скрутите корпус в сторону и опустите мяч по диагонали к бедру. Затем, выпрямляя ноги, поднимите мяч вверх и, не останавливаясь, выполните приседание, скручиваясь и опуская мяч в другую сторону.

Внимание! Следите за тем, чтобы колени не выходили за уровень носка, и не округляйте спину.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

2. Подъем мяча перед собой и передача из одной руки в другую.

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках у бедер.

Поднимите руки с мячом до уровня груди и задержитесь на 1 — 2 секунды, затем поднимите мяч над головой. Затем переложите мяч в одну руку и медленно опустите ее в сторону до параллели с полом, держа руку немного согнутой в локте. Поднимите руку над головой, переложите мяч в другую и снова опустите до параллели. Затем вернитесь в ИП.

Не забывайте: спина прямая, руки согнуты в локтях.



3. Наклон корпуса вперед + подъем мяча в наклоне.

ИП: стоя, мяч в руках у бедер, ноги вместе.

Отводя таз назад и сохраняя спину прямой, согните ноги в коленях и наклоните корпус вперед, опуская мяч до уровня голени. Из этого положения поднимите руки над головой и задержитесь на несколько секунд. Вернитесь в ИП.

Это довольно тяжелое упражнение, держите спину прямой и не опускайте подбородок к груди. В идеале ваши руки и спина должны составлять одну линию.



4. Приседания с мячом.

ИП: стоя, ноги на ширине плеч или чуть шире, мяч в руках у бедер.

Отводя таз назад и сгибая ноги в коленях, присядайте до параллели с полом. Вернитесь в ИП.

Для увеличения нагрузки одновременно с приседанием поднимите мяч до уровня груди или над головой.



Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74