

## Тренировка(фитбол)

<u>упражнения</u>		<u>Вариант I</u>	<u>Вариант II</u>
<u>1</u>	«Ноги кроль»: _И.П._ Упор лёжа, ступни ног кладём на фитбол, удерживая равновесие, работаем ногами кролем.	3x30сек	3x1мин
<u>2</u>	«Руки кроль» »: _И.П._ Упор лёжа, ступни ног кладём на фитбол, удерживая равновесие, поочередно руками имитируем гребок кролем. Рука должна сделать полный круг. По ходу движения рука обязательно должна коснуться бедра и уха.	3x20	5x30
<u>3</u>	«Тачка» И.П. Сидим на корточках перед фитболом. Руки стрелочкой. Ложимся грудью на фитбол и резким толчком ногами катаемся по мячу до положения упор лёжа. Делаем не сколько шагов вперёд, пока на фитболе останутся лежать только ступни. Делаем 5 отжиманий и возвращаемся в И.П.	5x10	3x20
<u>4</u>	«Ласточка» И.П. Ложимся животом на фитбол. Одновременно поднимаем руки в стороны и ноги. Стараемся задержаться в таком положении на 2-3 секунды. Возвращаемся в исходное положение.( И.П.)	3x10	3x10, но задерживаемся в воздухе на 5-10 сек.
<u>5</u>	«Ловкач» »: _И.П._ Упор лёжа, ступни ног кладём на фитбол, удерживая равновесие. 1 цикл: поднимаем правую руку и кладём на поясницу и стараемся удержаться в таком положении 5сек.. Возвращаемся в И.П.. Теперь поднимаем Левую руку и кладём на поясницу и стараемся удержаться в таком положении 5 сек..	5x10циклов	x10циклов, но удерживаемся в положении опоры на одну руку 10сек.
<u>6</u>	«Супер ловкач» »: _И.П._ Упор лёжа, ступни ног кладём на фитбол, удерживая равновесие. 1 цикл: поднимаем правую руку		3

	<p>вперёд и одновременно поднимаем левую ногу. Удерживаемся в таком положении 2-3 сек. Возвращаемся в И.П. Теперь поднимаем левую руку и правую ногу. Удерживаемся в таком положении 2-3 сек. Возвращаемся в И.П.</p>	3х15циклов	х10циклов, но поднимая ногу, рукой имитируем гребок кролем.
<b><u>7</u></b>	<p>«Маятник» И.П. Ложимся спиной на фитбол, так чтобы низ спины и таз были над полом. 1цикл: Упор плечи на фитболе и ноги на ширине плеч на полу. В коленях угол 90*. Руки поднимаем перед собой стрелочкой и начинаем наклонять руки, то в лево, то в право. При наклоне мы ложимся, то на правое плечо, то на левое.</p>	3х10циклов	3х20циклов
<b><u>8</u></b>	<p>«Складочка» И.П. Упор лёжа, ступни и половину голени кладём на фитбол, удерживая равновесие поднимаем таз, как можно выше. Возвращаемся в И.П.</p>	3х20	4х30
<b><u>9</u></b>	<p>Подъём ноги из «мостика в стрелочке» И.П. ложимся спиной на пол, согнутые в коленях ноги кладём на фитбол. 1 цикл: Поднимаем таз на максимум в верх и выпрямляем правую ногу в верх. Возвращаемся в И.П. Теперь поднимаем таз на максимум в верх и выпрямляем левую ногу в верх. Возвращаемся в И.П.</p>	3х10циклов	5х20циклов
<b><u>10</u></b>	<p>«Подкаты носками» Упор лёжа, ступни ног кладём на фитбол, удерживая равновесие. Подтягиваем колени к груди и выпрямляем их обратно.</p>	5х10	3х20