



Fitball — это программа, которая включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на специальном гимнастическом мяче. Главное преимущество такой тренировки - снятие нагрузки с поясницы и суставов. Фитбол - идеальное средство для тренировки мышц пресса. Круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует держать мышцы в постоянном напряжении, чтобы удержать равновесие. Комплекс упражнений на мяче улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов, положительно воздействует на дыхательную и сердечнососудистую системы организма. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия.

Если вы хотите похудеть, иметь плоский животик и гибкое тело. Это простой, доступный и эффективный тренажер, занимаясь с которым вы одновременно задействуете в два раза больше мышц, чем при обычных занятиях. Ведь, выполняя упражнения, вы еще удерживаете равновесие, поэтому калории сжигаются быстрее.