

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С БАЛАНСИРОВОЧНЫМ ДИСКОМ.

Балансировочные диски изготовлены из высокопрочного полиуретана и предназначены для "тренировок на нестабильных поверхностях". Принцип подобных тренировок базируется на том, что при выполнении традиционных упражнений (например, приседания) человеку приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы удержать равновесие, в результате чего в движение вовлекается большее число мышц, в том числе и мелкие мышцы-стабилизаторы, и эффективность упражнения существенно возрастает.

Таким образом, "тренировка на нестабильных поверхностях" не только способствует увеличению физической силы, но и развивает чувство равновесия, координацию движений и контроль человека над собственным телом, что является неотъемлемой частью гармоничного развития.

Количество подходов и повторов указано для начальной и средней физической подготовки и может быть увеличено в любое время. Все упражнения также идеально подходят для детей.

Старайтесь ровно дышать во время выполнения упражнений, и не выполняйте упражнения, которые причиняют вам боль или дискомфорт.

Концентрация на напряжении ключевых групп мышц значительно увеличивает эффективность упражнений.

## 1. Передняя поверхность бедер (квадрицепсы)

Встаньте коленями на балансировочный диск таким образом, чтобы колени впереди слегка выступали за диск. Напрягите и втяните мышцы ягодиц, в то время как бедра остаются прямыми и перпендикулярными полу. Одновременно, вдавите голени в подушку и оторвите пальцы ног от пола. Это упражнение также помогает улучшить чувство равновесия (3 повтора по 15 секунд).



## 2. Прямые мышцы пресса и сгибатели бедра

Сядьте на балансировочный диск, поднимите руки и ноги вверх, как показано на рисунке. Этот вариант упражнения также тренирует рефлексы, которые незаменимы при удержании равновесия. Если этот вариант упражнения покажется вам слишком сложным, вы можете оставить одну руку или ногу на полу в качестве опоры (2 подхода по 30 секунд).

### 3. Мышцы бедер и ягодиц

Лежа на боку, согните "верхнюю" ногу в колене под прямым углом и положите на бедро балансирующий диск в качестве отягощения. Затем приподнимите верхнюю ногу и сделайте несколько пружинящих движений вниз и вверх (по 2 подхода по 30 повторов для каждой ноги).



### 4. Косые мышцы пресса / талия

Лягте на бок, балансирующий диск под бедрами. Поднимите обе ноги вверх, держите их вместе и хорошо вытяните. Затем легкими пружинящими движениями двигайте их немного вверх и вниз. Во время выполнения упражнения ваши ноги должны оставаться прямыми, а корпус – в горизонтальном положении (2 подхода по 40 повторов для каждой стороны).

### 5. Косые мышцы пресса

Зажмите балансирующий диск между колен, ноги подняты вверх, колени слегка отклонены вперед. Ваши руки должны поддерживать голову, локти разведены широко в стороны. Слегка приподнимите голову и оторвите плечи от пола. Затем поочередно приподнимайте правое и левое плечо и одновременно приближайте согнутые колени к голове (3 подхода по 10 повторов, 5 для левой стороны и 5 – для правой).



### 6. Внутренняя поверхность бедер

Лежа на спине, согните ноги и поставьте стопы на пол. Поместите балансирующий диск между ногами на уровне колен. Пружинящими движениями сжимайте ногами диск, между усилиями мышцы бедер остаются в тонусе (2 подхода по 50 повторов).

## 7. Ягодицы и задняя поверхность бедер

Лежа на спине, поставьте пятки на балансировочный диск, носки смотрят вверх. Удерживая всю спину на полу до уровня талии, приподнимите вверх только ягодицы. Сделайте это при помощи мышц пресса. Следите, чтобы спина была прямой и не прогибалась. Переносите вес тела поочередно на правую, а затем на левую ногу. При этом обе пятки должны находиться на балансировочном диске (2 подхода по 50 повторов).



Упражнения с балансировочным диском помогут Вам "подтянуть" мышцы рук и ног, укрепить связки и мелкие мышцы-стабилизаторы, которые незаменимы для поддержания равновесия, укрепить мышцы тазового дна, которые поддерживают ваши внутренние органы.

Если Вы будете концентрировать внимание на мышцах, которые подвергаются нагрузке, и стараться выполнять упражнения "легко и изящно", то эффект от упражнений во много раз возрастет.

### **Внимание**

Если у вас есть проблемы со здоровьем, предварительно проконсультируйтесь у своего врача, какие упражнения вам лучше выбрать.