Автор: admin
28.04.2014 19:37 -

ФИТБОЛ - эффективный и безопасный тренинг. Отличный способ привести себя в форму!

{youtube}G4DNNXD58xY{/youtube}

Описание:

• Коррекция талии и живота
• Тренировка ягодиц и бедер
• Эффективный метод снижения веса

Фитнес-индустрия предлагает женщинам огромный выбор программ. Одной из таких программ, все больше и больше приобретающих популярность в настоящее время, является фитбол.

Фитбол включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на специальном гимнастическом мяче. Такая разновидность фитнеса считается наиболее щадящей для позвоночника и особенно для поясницы. Ведь именно поясница больше всего страдает от нагрузок, которые возникают при работе над брюшным прессом. К тому же выполнение упражнений на фитнес-мяче имеет еще один положительный аспект: помимо того, что вы корректируете талию и живот, вы также заставляете работать свои ягодицы и бедра.

Занятия фитбол-аэробикой дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, а также снимает дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет людям с проблемами позвоночника, людям с избыточным весом, чувствовать себя достаточно комфортно при занятиях фитболом. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Эта щадящая, но эффективная аэробика - отличный способ привести себя в форму!