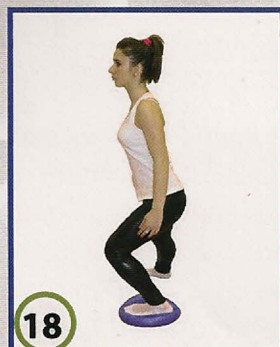
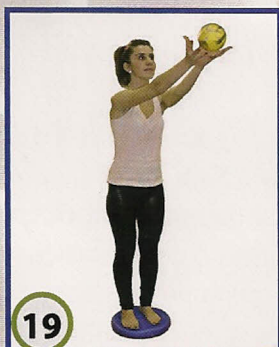


17

Сделайте выпад в сторону попеременно на каждую ногу, по 5 раз (базовый уровень) или по 10 (продвинутый). Держите спину прямо.

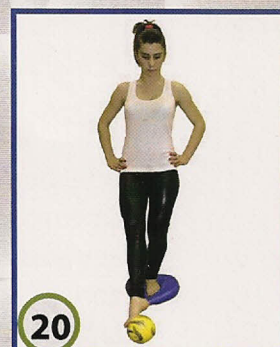


18



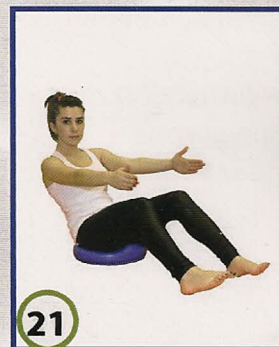
19

Бросайте и ловите мяч, стоя на подушке не менее 10 раз.



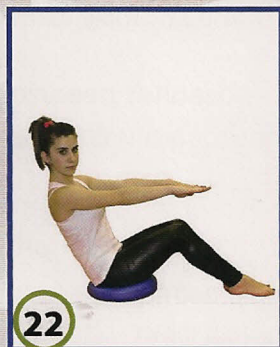
20

"Футбол на подушке". 20 ударов ногой попеременно.



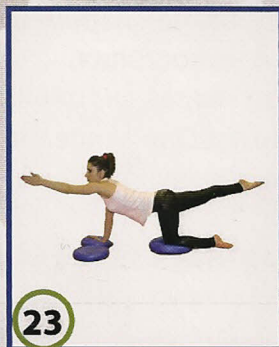
21

Сядьте на подушку, согнув ноги, опустите корпус на пол. Выполните 10 подъемов без помощи рук.



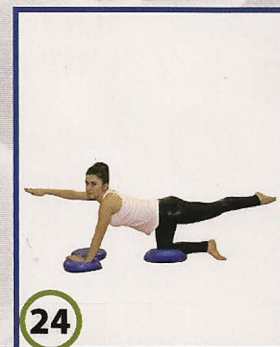
22

Сядьте на подушку, согнув ноги, опустите корпус на пол. Выполните 10 одновременных подъемов корпуса и ног без помощи рук.

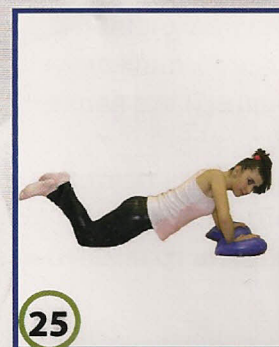


23

Положите подушки под руки и колени. Поднимите левую руку и правую ногу до одной прямой и удерживайте положение 30 секунд. Повторите 5 раз, сделайте то же самое для правой руки и левой ноги.

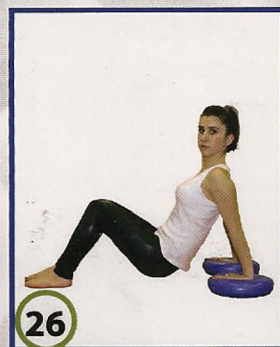


24



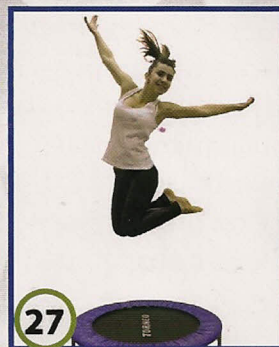
25

Сгибайте и разгибайте руки в упоре лежа на двух подушках, ноги можно согнуть в коленях. Повторите 10 раз.



26

Выполните 10 сгибаний и разгибаний рук из положения упор лежа сзади, согнув ноги и подняв таз.



27

Прыжки на батуте не менее 50 раз.

Вы хорошо потрудились, а теперь важно снять нагрузку и зарядиться хорошим настроением, попрыгав на батуте! Рекомендуется и детям и их родителям

На седьмом небе

Балансировочная подушка – универсальное приспособление для тренировок – резиновый диск, частично заполненный воздухом. Встаньте на тренажер, и вам покажется, что вы взобрались на мягкое, невесомое облако. Представьте, что вы воспарили высоко от бытовых проблем и почувствуете, как спина сама расправляется, сбрасывая с себя груз нерешенных проблем. В таком «приподнятом» состоянии любые физические упражнения приносят куда больше пользы, нежели обычно.

Пользу от баланс-тренинга сложно переоценить! Прежде всего, вырабатывается равновесие, улучшается реакция и укрепляется осанка. Упражнения на подушке позволяют задействовать в тренировке все группы мышц (в том числе мелкие мышцы-стабилизаторы), наладить их идеальное взаимодействие и значительно улучшить координацию движений. Рельеф подушки воздействует непосредственно на стопу и повышает микроциркуляцию крови в тканях, способствует выведению токсинов из организма, восстанавливает физиологические функции ступней и ног (в числе прочего укрепляются мышцы и связки стопы).

Но и это еще не все! Упражнения на балансировочной подушке способствуют снятию стресса, накапливаемого мышечно-скелетной системой в течение дня. Оказывают плавную сердечно-сосудистую тренировку. Через рефлекторные связи улучшается сон и общее самочувствие. А также, получены данные о смягчении и устранении симптомов: при головных болях различного происхождения; гипо- и гипертоническом синдроме; варикозной болезни; желудочно-кишечных заболеваниях; синдроме хронической усталости.