***Фитбол: польза и преимущества!***

*Еще вчера фитбол или упражнения на мяче воспринимался как экзотика, а уже сегодня стал одним из самых популярных видов. Такая популярность легко объясняется целым рядом причин. Это простота в освоении, отсутствие особых противопоказаний, в то же время увлекательность и высокая оздоровительная эффективность данного направления аэробики.
Фитбол гимнастика – это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины.*

*В занятия фитбол – гимнастикой включены разнообразные упражнения: силовые - для развития силы мышц, динамические - для развития координации и повышения общей выносливости организма, а также упражнения на растяжку и расслабление мышц.*

*Основной инструмент фитбол – гимнастики – большой и легкий упругий мяч, еще называемый фитболом. Мячи имеют размер от 50 до 85 см и способны вы¬держивать вес до 300 кг. Размер фитбола подбирается исходя из роста зани¬мающегося: чем выше рост, тем больше диаметр мяча. Мячи бывают разной степени «надутости», от этого зависит сложность выполнения упражнений. Чем сильнее надут мячик, тем тяжелее заниматься. По этой причине новичкам рекомендуют выполнять упражнения на полусдутом снаряде.*

*Фитбол - гимнастика, как и другие виды аэробики, - занятие коллективное, но при желании ей можно заниматься и в домашних условиях.*

**