

7. Исходное положение - на четвереньках, фитбол перед грудью. Упражнение на расслабление. (6-8 раз)



8.- стоя возле фитбола. Откатить фитбол от себя, и вернуться в исходное положени. (6-8 раз)



*С уважением,
инструктор АФК
Фаткулина Анна Александровна*

Желаем вам успехов!

**Наш адрес: e-mail: bddi.priem@mail.ru.
Сайт: <https://bddi.webtm.ru>
Тел.: 8(3953) 302-816, (3953) 304-402
Иркутская область, ул. Иркутская, 25а
г. Братск, ж/р Осиновка**

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ
ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»

**Комплекс упражнений на
фитболах для укрепления
спины**



1. Стоя, поднять фитбол поднять над головой зафиксировать и вернуться в исходное положение.
(6-8 раз)



2. Исходное положение - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая



3. Исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.(6-8 раз)



4. Исходное положение - сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх



5. Исходное положение - лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.(6-8 раз)



6. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -поднять ноги, руки в упоре на полу;(6-8 раз)

