

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)



Желаем вам успехов!

Контактные данные:
Тел: 8(5953)30-28-16
☎ 8 924 822 04 14
(рук.ДМРЦ Наталья Владимировна)
E-mail: bddi.priem@mail.ru



https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk



ОГБУСО БДДИ



ДМРЦ «Росток надежды»

Упражнения на фитболе **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ**



Поддержка семей, имеющих детей с ОВЗ

☎ 8 (3953) 30-28-16

☎ 8 924 822 04 14 (рук.ДМРЦ Наталья Владимировна)

e-mail: bddi.priem@mail.ru

Вконтакте: https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk

г. БРАТСК 2024

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)

