

КАК ВЫБРАТЬ МЯЧ ДЛЯ ФИТБОЛА?

ИТАК, ВЫ РЕШИЛИ КУПИТЬ МЯЧ ДЛЯ ФИТБОЛА. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ОТДАЧУ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛОМ, ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МЯЧ.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ ПОКУПКЕ ФИТБОЛА:

- Мячи fitball (или фитбол-мячи) — особо прочные мячи больших диаметров, предполагающие их использование для уроков фитбол-гимнастики, прыжков, игр. Когда выбираете мячи fitball, следует особое внимание обратить на качество материала, из которого они изготовлены.
- Мяч для фитбола представляет собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 95 см в зависимости от роста. Если Ваш рост — около 165 см, то оптимальный диаметр фитбола — 65 см., если рост больше — 75 или 85 см. Мяч выдерживает статическую нагрузку до 300 кг., максимальный вес пользователя — 130 кг.
- Фитбол должен быть снабжен антиразрывной системой безопасности ABS. Т.е. при случайном порезе фитбол не взорвется, а будет медленно выпускать воздух. Мяч можно легко надуть и с помощью обыкновенного велосипедного насоса и так же легко сдуть. Смотрите на маркировку, мяч должен иметь специальные знаки - ABS (Anti-Burst System) или BRQ (Burst Resistant Quality).
- Размер мяча имеет не менее важное значение. Основным критерием в данном случае служит угол между бедром и голенью сидящего человека, он должен быть от 95-110 градусов. Например, для детей от 5-10 лет диаметр мяча должен быть 55 см. Для детей и взрослых ростом от 150 до 170 см выбирается мяч диаметром 65 см. Для людей ростом от 170-190 см — 75 см, для самых высоких — 85 см.
- Использовать фитбол необходимо на гладкой поверхности, и не допускать механических повреждений. Если же вдруг вы случайно прокололи мяч, можно воспользоваться специальным клеем от компании производителя и после реконструкции использовать мяч для занятий снова. Хранить фитбол следует в накаченном состоянии на стеллаже, вдали от нагревательных

приборов и прямых солнечных лучей. Фитболы не рекомендуется хранить в сдутом виде.

- Еще один критерий отбора – цвет. Рекомендуется выбирать тот, которого требует ваше психическое состояние. Например, красный цвет подойдет тем, кому нужно повысить жизненную энергию, выносливость и иммунитет, а оранжевый – при плохой работе почек, гормональном дисбалансе и чувстве внутреннего дискомфорта. Многие выбирают мяч с расчетом на то, чтобы он удачно вписался в имеющееся цветовое исполнение комнаты — в унисон с другими предметами интерьера или, наоборот, выступил в роли яркого цветового пятна.
- Чем надуть мяч? Он надувается ручным, ножным или электрическим насосом с подходящим ниппелем.
- Обратите внимание - наличие на мяче ручек-держателей, сделанных в виде двух рожек или скоб. Ручки позволяют чувствовать себя, сидя на мяче, более уверенно. Это важно в первую очередь для неопытных пользователей и детей, а также для будущих мам.
- Мячи бывают гладкие — такие используют в основном для беременных, а также для младенческой зарядки грудничков. А также поверхность может быть усеяна небольшими, но довольно жесткими шипами. Такие мячи называются массажными (или сенсорными). Они предназначены не только для спортивных занятий и релаксации, но и для самостоятельного оказания на все участки тела массажных воздействий.
- Для проверки качества мяча сядьте на него, выпрямив спину, зафиксируйте на нем руки ладонями сзади, ноги поставьте на ширине плеч. Стопы должны быть параллельно друг другу. После этого проверьте, образуется ли угол 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Если образуется острый угол – такой фитбол увеличит нагрузку на суставы, которая крайне нежелательна при варикозах, артритах и особенно беременности.