**Усложненные реверансы**

Задействованы мышцы пресса, абдоминальные, ягодичные, квадрицепсы, бицепс бедра.

Исходное положения стоя прямо, ноги чуть ширине плеч.

Переносим вес на одну ногу, а второй делаем шаг назад в сторону опорной ноги.

Присаживаемся на опорную ногу, так чтобы бедро было параллельно полу.

Возвращаем ногу в первоначальное положение делаем приседание и повторяем упражнение на другую ногу.

Усложненные реверансы

Приседания и плие

Приседания широкие на паховую мышцу — плие

Упор делается на мышцы внутренней поверхности бедра.

Широко расставляем ноги, носки разворачиваем на 120 градусов, спина прямая.

Садимся бедра должны быть параллельно полу, колени разведены, напрягаем мышцы пресса для поддержки прямой спины, таз не отводим назад.

При возвращении в исходную позу напрягаем ягодицы.

Упражнение можно выполнять с отягощением, для этого берем гирю двумя руками, при приседаниях она остается спереди и смотрит вниз.

Приседания

Работают ягодичные мышцы и бедра, также задействованы абдоминальные.

Встаем прямо ноги шире плеч, приседаем на вдохе — упор на пятки, колени не должны заходить за мыски ступней, ягодицы отводим назад, спина прямая наклонена вперед.

Чем глубже приседаете, тем лучше прорабатываются мышцы ягодиц, делаем паузу в приседе.

Возвращаясь на выдохе в изначальное положение встаем не полностью, повторяем упражнение.

Отжимания на фитболе

Упражнение помимо мышц рук и абдоминальных, задействует все мышцы тела, заставляя держать равновесие.

Становимся в положение как при обычных отжиманиях, мяч под голенями.

Делаем отжимания.

Подтягивание коленей к животу на фитболе

Задействуются мышцы рук, абдоминальные, мышцы пресса, а также ягодичные.

МИНИ ИНСТРУКЦИЯ

Исходное положение тела, как при отжиманиях стопы вытянуты и лежат на мяче.

Руки прямые под углом к корпусу в 90 градусов.

Поджимаем колени к животу (необходимо удерживать равновесие), затем отводим ноги назад, распрямляя в первоначальное положение.

Подъем корпуса на фитболе — шпиль

Это упражнение будет сложным для новичков, приступать к его выполнению стоит уже поработав с мячом. Задействуются мышцы всего тела.

Становимся в положение, как при отжимании — руки прямые, ноги прямые — центр мяча под коленями.

Поднимаем таз вверх, так чтобы образовались прямые линии спины и ног. Затем плавно опускаемся в исходное положение.