

Все о пользе обруча.

Кто из нас в детстве не крутил обруч? Наверное, нет таких! Первые упоминания об использовании обруча датированы еще периодом расцвета Древней Греции, когда на заре своего становления он изготавливался из деревянных или металлических материалов.

Существует несколько видов обручей. Гимнастический обычный обруч представляет собой легкий снаряд, который изготавливают из легкого металла или пластика. Он имеет небольшой вес, рекомендуется для использования детьми и взрослыми.

Какие наиболее полезные преимущества для состояния тела и здоровья детей и взрослых могут дать регулярные упражнения с обручем? Главные преимущества упражнений с обручем:

- Равновесие и координация. Чтобы поддерживать непрерывное вращение обруча во время занятия, первоначально вы должны обладать некоторым базовым уровнем контроля своего тела. Со временем вы начнете замечать, как будет улучшаться слаженность движений ваших бедер и мышц живота, что позволит облегчить свои усилия при работе с обручем. Также вы можете попробовать одновременно крутить несколько обручей, что, безусловно, поставит перед вами новые задачи в развитии вестибулярного аппарата.
- Аэробная нагрузка. На сегодняшний день в спортивных магазинах доступны обручи различного диаметра и веса. При выборе небольшого и легкого варианта вы будете интенсивнее тратить свою энергию на поддержание его постоянного вращения, чем при покупке тяжелого обруча большего диаметра.
- Гибкость позвоночника. Сам процесс вращения обруча является прекрасным упражнением, направленным на развитие подвижности позвоночного столба. Это связано с тем, что в период тренировки активно включаются в работу мышцы средней и нижней части спины. К тому же, наличие достаточной гибкости позвоночника и спины значительно уменьшает риск получения травм во время занятий спортом или любыми другими видами физической активности.
- Мышцы кора (комплекс мышц, отвечающих за стабилизацию таза, бедер и позвоночника). Исследователи выяснили, что в момент вращения обруча в работу включаются и повышают свой тонус более 30 основных мышц, среди которых и мышцы кора. Последние помогают поддерживать человеческое тело в ровном положении, защищают органы брюшной полости и спину. Плюс к этому отлично прорабатываются глубокие поперечные мышцы пресса, а также внутренние и внешние косые мышцы, средние и нижние

мышцы, что делает занятия с обручем еще и прекрасной тренировкой для талии.

- **Настроение.** Регулярные занятия с обручем способны хорошо поднимать настроение. Правильно подобранная физическая нагрузка не только положительно воздействует на мышечные группы, но также улучшает мозговое кровообращение, стимулируя деятельность головного мозга, что в том числе сказывается и на эмоциональном настрое занимающегося.

Как правильно вращать обруч? Исходное положение следующее: встаньте ровно, спина должна быть выпрямлена. Ноги поставьте на ширине плеч, руки сцепите за головой или разведите в стороны. Вращательные движения нужно совершать спокойно, ритмично и медленно. При движении рывками можно навредить позвоночнику. Отрегулируйте режим питания перед началом занятий, делайте вращения натощак. После окончания упражнений не принимайте пищу в течении часа.

Что можно делать с обручем? Вращать на талии, на руке, на шее. Научившись хорошо крутить обруч на талии, можно постепенно усложнять. Крутите, стоя на одной ноге, на одном колене, на коленях. Справившись с этим, начните выполнять прыжки во время вращения обруча, любые танцевальные движения или повороты. Если вы освоили и это, начните крутить обруч в движении. Не забывайте, что всё это лучше делать вместе со своими детьми!

