

## **Консультация для родителей.**

### **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 в тренировочном темпе. Также вы можете попробовать одновременно крутить несколько хулахупов, 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. Кстати, по мнению экспертов, выбор повышенного темпа работы с хулахупом поможет вам расходовать калории на уровне занятий бегом на беговой дорожке.

**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. По мнению многих людей, регулярные занятия с обручем способны хорошо поднимать им настроение. В этом их поддерживают и исследователи, которые отмечают, что 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.

На данный момент производители спортивного инвентаря предлагают огромное разнообразие вариантов при выборе обруча, как по массе и диаметру, так и по материалам, используемым при его изготовлении. И от того, насколько скрупулезно вы подойдете к такой покупке, будет зависеть итоговая эффективность ваших занятий.



