# УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ БАЛАМЕТРИКС

**1-6 НЕДЕЛЯ *(ДЕНЬ 1)***

Установите правильный уровень сложности Балансировочной доски Белгау. Встаньте на доску. Ваши ступни должны находиться на одинаковом расстоянии от центра доски, а большие пальцы обеих ног должны располагаться на одной горизонтальной линии решетки.

Для этого комплекса вам потребуется Балансировочная доска Белгау и набор из трех мешочков с шариковым наполнителем.

 ***Повторите каждое упражнение 30 раз****.*

1. Подбросьте мешочек с шариковым наполнителем в воздух и поймайте его двумя руками, когда он будет лететь вниз. Вы должны четко видеть мешочек, когда вы его подбрасываете и ловите.

***Постарайтесь сделать так, чтобы обе стороны вашего тела работали симметрично.***

1. Подбросьте мешочек и поймайте его правой рукой. Не отрывайте глаз от мешочка, когда вы подбрасываете и ловите его. Контролируйте мешочек.

 ***Расслабьтесь и наслаждайтесь.***

1. Подбросьте мешочек и поймайте его левой рукой. Не отрывайте глаз от мешочка, когда вы подбрасываете и ловите его, контролируйте мешочек. Внимательно следите за мешочком глазами.

***Постарайтесь сделать так, чтобы он летел туда, куда вы хотите.***

1. Снова подбросьте и поймайте мешочек обеими руками. На этот раз представьте, что ваш нос и мешочек соединены шнурком. Направьте нос в сторону мешочка и следите им за его перемещениями.

***Постарайтесь сделать так, чтобы ваш нос был направлен прямо на мешочек и мешочек был вам четко виден.***

1. Подбросьте мешочек и поймайте его правой рукой. Продолжайте следить носом за его перемещениями в пространстве.

***Не отрывайте глаза от мешочка и направьте нос прямо на него.***

1. Подбросьте мешочек и поймайте его левой рукой. Продолжайте направлять нос прямо на мешочек и следите глазами за его движениями.

## Проверьте, чтобы ваши ступни находились на одинаковом расстоянии от центра доски, а большие пальцы были на одной горизонтальной линии сетки.

1. Подбросьте мешочек в воздух правой рукой, а когда он полетит в низ, поймайте левой. Переложите мешочек из левой руки в правую.

***Вы должны, не отрываясь, смотреть на мешочек.***

1. Подбросьте мешочек в воздух левой рукой и поймайте правой, когда он полетит вниз. ***За спиной переложите мешочек из правой руки в левую.***
2. Разверните тело вправо как можно сильнее, не меняя положения ног. Подбросьте и поймайте мешочек обеими руками. Следите за перемещением мешочка в пространстве, направив не него нос.

***Старайтесь, чтобы ваш нос был направлен прямо на мешочек.***

1. Разверните тело как можно сильнее влево. Подбросьте и поймайте мешочек обеими руками. Следите за перемещениями мешочка в пространстве кончиком носа.

***Не отрывайте глаз от мешочка.\***

1. Снова поверните туловище в центр. Подбросьте и поймайте мешочек обеими руками.

***Кончик вашего носа по- прежнему должен быть направлен на мешочек.***

1. Продолжайте подбрасывать и ловить мешочек обеими руками. Держите голову неподвижно и следите за движением мешочка только глазами. Внимательно следите за мешочком, не отрывайте от него глаз.

***Старайтесь держать голову настолько неподвижно, насколько это возможно.***

## Проверьте, чтобы ваши ступни находились на одинаковом расстоянии от центра доски, а большие пальцы были на одной горизонтальной линии сетки.

1. Продолжайте подбрасывать мешочек обеими руками. Сосредоточьте взгляд на каком-нибудь объекте перед собой и следите за мешочком боковым зрением.
2. Подбросьте мешочек и поймайте его правой рукой.

Пять бросков следите за движением мешочка ***кончиком носа*,** пять бросков держите голову неподвижно и следите за мешочком *глазами*, а затем пять бросков смотрите на объект перед собой и следите за мешочком боковым или ***периферийным зрением*. *Дважды повторите эту последовательность действий.***

1. Подбросьте мешочек и поймайте его левой рукой.

Пять бросков следите за движением мешочка ***кончиком носа*,** а пять бросков держите голову неподвижно и следите за мешочком *глазами*, а затем пять бросков смотрите на объект перед собой и следите за мешочком боковым или ***периферийным зрением.***

***Дважды повторите эту последовательность действий.***