

**«Набивной мяч»**

- ▶ Мяч медицинбол – это набивной специально утяжеленный тренировочный снаряд, применяемый не только спортсменами, но также и медиками для лечебных целей в посттравматических программах и реабилитационных мероприятиях. Имеется несколько различных размеров медицинбола, но рекомендуется заниматься с мячами, приблизительно идентичными размерам волейбольного мяча или же его баскетбольного брата.



- ▶ Исключительный интерес представляет использование в **силовой тренировке набивных мячей (медицинболов)**. Упражнения с набивными мячами разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством **физической подготовки**, особенно юных спортсменов.



# Упражнения в картинках

