Фитбол – это сразу четыре в одном:

1. Тренажер – занятия с фитболом дают нагрузку на большинство мышц организма, и хотя занятия с фитболом трудно назвать полноценной тренировкой, н в качестве разминки, что бы поддерживать себя в форме – отличное средство.
2. Лечебное средство – помогает при расстройствах двигательного аппарата, для больных с неврологической и опорной патологией, и для больных с проблемами вестибулярного аппарата. Также используется как средства профилактики некоторых из вышеперечисленных проблем. Кроме того, мяч может использоваться как одно из средств реабилитации. Перед использованием фитбола в медицинских целях рекомендуем проконсультироваться у лечащего врача.
3. Средство для улучшения своего внешнего вида - занятия с фитболом тренируют пресс, бедра и ягодицы, улучшает осанку, гибкость и координацию движений, а так же помогает снизить лишний вес. Все перечисленное отлично сказывается на фигуре.
4. Игрушка – Фитбол это все-таки надувной мяч, и с ним вполне можно развлекаться самыми различными способами, как самостоятельно, так и в группе, попробуйте – это весело.

Тюбинг.

Другие названия: ватрушки, сноутюбинг, тюбинги, надувные санки, тюбы, бублики, пончики, тобоганы.

Раньше по снегу все катались на санках. Теперь катаются на тюбингах, которые, по факту – те же санки, только лучше, удобней, безопасней. Тюбинг это надувной «бублик» в который садится человек и катается на нем по снегу или по воде. На нем можно съезжать со снежных горок, можно кататся по ледяному катку, а можно привязать к лодке или машине и проехаться с ветерком по воде или снежной дороге соответственно.

Кроме того есть специализированный вид спорта с таким же названием, который в данный момент набирает популярность.