

Педаальный тренажер для рук и ног

Рекомендуется для категорий детей:

- ✚ при нарушениях опорно-двигательного аппарата;
- ✚ при дцп (детский церебральный паралич);
- ✚ при болезни верхних дыхательных путей;
- ✚ при контрактурах различного характера;
- ✚ при заболеваниях суставов конечностей.
- ✚ в период реабилитации при необходимости в активных и пассивных упражнениях.

Назначение:

- ✚ укрепляет различные группы мышц;
- ✚ улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- ✚ способствует повышению выносливости дыхательной системы организма;
- ✚ разрабатывает суставы;
- ✚ укрепляет различные группы мышц.



Педальный тренажер для рук и ног



Методические рекомендации:

- ✚ Балансировочные кочки можно использовать для построения полосы препятствий, для физкультурных занятий и для активных игр.
- ✚ На кочки можно наступать с двух сторон, ставить их на основание и на вершину, для усложнения задач тренировки.
- ✚ Тренировки с массажными кочками полезны как взрослым, так и детям.
- ✚ Подушка массажер осуществляет массаж для ног и для стоп, улучшает кровообращение, оказывает лимфодренажный эффект, развивает чувство равновесия и ориентация в пространстве.
- ✚ При занятиях с балансировочными кочками для детей зачастую тренировки проводят в игровом формате.

Использование на полу. Отрегулируйте ручку натяжения до желаемого уровня сопротивления. Поверните ручку натяжения по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление, и против часовой стрелки, чтобы уменьшить сопротивление. После того, как вы сядете, поместите педальный тренажер на ковер или напольный коврик в удобное положение перед собой. Поставьте каждую ногу на педали под ремнями. Ремни помогают надежно удерживать ступни на месте. Начните крутить педали. Вы можете крутить педали вперед или назад, чтобы проработать разные группы мышц.