

Велосипед-тренажер для детей с ДЦП



Рекомендуется для категорий детей:

- ✦ при нарушениях опорно-двигательной системы и двигательной неловкости;
- ✦ при ДЦП;
- ✦ при спинномозговых травмах;
- ✦ при контрактурах различного характера;
- ✦ при гериатрической мышечной слабости.

Назначение:

- ✦ восстановление двигательных функции ног;
- ✦ укрепление костного скелета и мышц;
- ✦ использование в помещении для ежедневных тренировок;
- ✦ укрепление мышц ног, живота, спины и суставов;
- ✦ выработка координации и развития вестибулярного аппарата;
- ✦ формирование правильной осанки, гибкости суставов;
- ✦ улучшение дыхательной функции;
- ✦ улучшение общего физического развития и жизнедеятельности ребенка.



Велосипед-тренажер для детей с ДЦП



Методические рекомендации:

1. Контролировать каждую тренировку и следить за состоянием организма.
2. Тренировку нельзя проводить менее чем через полчаса после еды.
3. Сразу после сна тренироваться не рекомендуется, так как подвижность суставов в это время ограничена.
4. Если тренировка проходит в вечернее время, ее необходимо закончить за несколько часов до сна.

Используйте:

- ✚ метод указания и объяснения;
- ✚ наглядно-действенный показ;
- ✚ наблюдение за перемещением ребенка;
- ✚ поощрение ребенка.

Упражнения.

1. Разминка вне велотренажера (приседания, наклоны);
2. Разминка (3-5 минут) кручения педалей в умеренном ритме;
3. Основной тренинг (15 минут) заключается в чередовании предельно быстрого кручения педалей в течение 1 минуты и кручения в медленном ритме в течение 2 минут для восстановления дыхания.

Интенсивность занятия зависит от физического состояния.