

Тренажер гребной детский



Рекомендуется для категорий детей:

- ✦ с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- ✦ с расстройством аутистического спектра;
- ✦ при болезни верхних дыхательных путей;
- ✦ в период реабилитации при необходимости в активных и пассивных упражнениях.

Назначение:

- ✦ активное развитие мышц спины, ног плечевого пояса и пресса;
- ✦ укрепление сердечно-сосудистой системы;
- ✦ улучшение координации движений, адаптации к физическим нагрузкам;
- ✦ улучшение психо-эмоционального состояния.



Тренажер гребной детский

Методические рекомендации:

- ✚ Модель предназначена для детей в возрасте от 4 до 8 лет.
- ✚ Вес ребенка не должен превышать 50 килограмм.
- ✚ Не допускайте использование тренажера более чем одним ребенком одновременно.

Рекомендуемые упражнения:

Разминка. Перед использованием тренажера необходимо разогреть руки, ноги и поясницу.

Упражнения. Сесть, согнуть колени, не выпрямляя ноги, потянуть на себя рычаг руками,.

Упражнение повторить 8 раз. Сделать три подхода.

