



**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ** находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации

# Домашний микрореабилитационный центр «Территория возможностей»



**ОГКУ СО «Центр помощи  
детям, оставшимся без  
попечения родителей, г.  
Черемхово»**

**Методические рекомендации для  
родителей (законных представителей)  
по использованию Велотренажёра  
детского DFC VT-2600**



ул. Ленина, д. 21, 23, г. Черемхово



8(39546)5-13-83



[detdom.cherobr.ru](http://detdom.cherobr.ru)



## Велотренажер детский DFC VT – 2600

Детский велотренажер DFC VT-2600 сочетает в себе надежную и устойчивую конструкцию с привлекательным внешним видом, чтобы помочь детям получить максимальную пользу от программы тренировок и добиться отличных результатов.

Он оснащен удобными поручнями и безопасными нескользящими педалями как на настоящем велосипеде. Сиденье регулируется по высоте с помощью рычага, а нагрузку можно менять механически с помощью поручня под консолью тренажёра.

Для ребенка особое удовольствие тренироваться на велотренажере, если есть маленький компьютер, который замеряет основные показатели. На дисплее отображается время, расстояние и калории. Велотренажер VT-2600 идеально подходит для детей в возрасте 3-7 лет, а максимальный вес пользователя составляет 68 кг.

Тренажер спроектирован так, что при активной работе с ним, все движения механизмов всё равно остаются бесшумными. Современная система нагружения и эргономичный дизайн педалей обеспечивает правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Тренажер работает автономно и не нуждается в подключении к сети.

Модель отличают компактные габариты, поэтому велотренажёр не занимает много места в помещении. Благодаря простому и понятному функционалу ребенок быстро разберется с особенностями эксплуатации и сможет проводить полноценные занятия.

### **Преимущества велотренажера DFC VT-2600**

- Надежная и безопасная конструкция
- удобные поручни для хвата
- привлекательный внешний вид
- защитное покрытие на элементах, которое отвечает всем стандартам безопасности
- сиденье с регулировкой по высоте
- изменение нагрузки
- компьютер: время, расстояние, калории
- удобен в использовании, не занимает много места
- гигиеничный - легкий в уходе.

Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых упражнений к более сложным упражнениям.

Обучение детей упражнениям на велотренажере проходит по следующим этапам.

На первом этапе ставятся следующие задачи:

1. познакомить ребёнка с велотренажёром
2. создать целостное представление о движении на данном велотренажёре (показ и объяснение упражнения)

3. начать разучивать движения (самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре)

Благодаря последовательности у ребёнка формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями.

На втором этапе - углублённого разучивания действий на велотренажёре заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.

В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения действий ребёнком.

На третьем этапе обучения главной задачей является закрепление и совершенствование техники упражнений на велотренажёре, стимулирование ребёнка к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни (велотренажёре можно обучить ребенка езде на велосипеде).

В результате проводимой работы с использованием тренажеров у ребёнка улучшается не только общая физическая подготовка, но и укрепляется здоровье в целом.

### **Достоинства велотренажера для детей**

Занятия на велотренажере считаются одними из самых полезных. Они оказывают очень благоприятное воздействие на развивающийся организм ребенка. Регулярные тренировки на велотренажере позволяют добиться таких результатов, как:

- укрепление дыхательной системы;
- улучшение работы сердца и сердечно-сосудистой системы в целом;
- развитие группы мышц спины и ног, что способствует правильному формированию фигуры и внутренних органов;
- повышение общих показателей выносливости и силы;
- повышается стрессоустойчивость;
- улучшается кровопиток;
- увеличивается выносливость;
- поддержание необходимой двигательной активности;
- стимуляция общего развития организма.

Физическое развитие ребенка является одним из наиболее существенных аспектов. Во многом и умственное развитие зависит от физического, ведь в раннем возрасте формируется множество нейронных связей в мозгу и чем активнее действует тело, тем активнее развивается мозг.

## Как правильно заниматься на велотренажере

- **Время тренировки**
  - Тренировку нельзя проводить менее, чем через пол часа после еды. Сразу после сна тренироваться тоже не рекомендуется, так как подвижность суставов в это время ограничена. Если тренировка проходит в вечернее время, ее необходимо закончить за несколько часов до сна. В противном случае сон может нарушиться из-за перевозбуждения нервной системы.
- **Длительность тренировки**
  - Интенсивность занятия зависит от физической подготовки. Время и интенсивность тренировки должны увеличиваться постепенно, соразмерно развитию физических показателей организма.
- **Периодичность тренировок**
  - Начинать занятия следует от 2-3 раз в неделю. Постепенно данный показатель можно увеличить до 5-6 раз. Минимум один день в неделю специалисты рекомендуют оставлять для отдыха.
- **Разминка и заминка**
  - Перед началом тренировки на велотренажере необходимо обязательно провести разминку. В разминке важно разогреть все группы мышц, особенно ноги и таз. По окончании занятий также необходимо провести упражнения. Они проводятся для снятия мышечного напряжения и тонуса.

Перед началом тренировок обязательно необходимо консультация с лечащим врачом. Только он может учесть все имеющиеся показания и противопоказания, особенности организма и нюансы протекания болезни.

## Как мотивировать ребенка к занятиям на велотренажере

- **Превратите занятия в игру.** Придумайте соревнования (например: "Гонка велосипедистов"), где дети могут соревноваться друг с другом или сами с собой. Заведите учёт очков и награждайте за достижения.
- **Предоставьте детям право выбора.** Позвольте им выбирать музыку для тренировки или фильм для просмотра.
- **Тренируйтесь совместно.** Совместные тренировки укрепляют семейные отношения и могут стать дополнительной мотивацией для детей.
- **Устанавливайте цели.** Помогите детям установить конкретные цели для себя. Например, проехать определённое расстояние или улучшить

свое время на велотренажёре. Следите за прогрессом и поощряйте достижения.

- **Используйте визуальные стимулы.** Повесьте на стене доску с изображением тренировочного пути и отмечайте на ней пройденные расстояния. Это поможет детям визуализировать свой прогресс.
- **Создайте приятное окружение.** Обеспечьте детей комфортной и приятной обстановкой в месте, где у них будет возможность заниматься на велотренажёре. Добавьте яркие плакаты или фотографии, которые могут вдохновлять.
- **Поощряйте наградами.** Заведите систему наград за выполнение задач. Например, после определённого количества минут на велотренажёре ребёнок может получить маленькую награду или привилегию.
- **Будьте терпеливыми и поддерживающими.** Важно помнить, что мотивация может изменяться со временем. Поддерживайте детей, даже если у них временами нет желания тренироваться. Постарайтесь не навязывать занятия, а делать их интересными и приятными.

Велотренажер детский DFC VT – 2600 – путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни.