



**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 Детского тренажёра
ONLITOP гребля**



ул. Ленина, д. 21, 23, г. Черемхово



8(39546)5-13-83



detdom.cherobr.ru



Детский тренажёр ONLITOP гребля

Детский тренажёр ONLITOP гребля предназначен для детей от 4 до 8 лет. Максимальный вес пользователя: 50 кг. Работа на детском тренажере осуществляется путем имитации гребли в лодке.

Материал: металл, пластик

Размер:

Длина не менее 85 см

Ширина не менее 47 см

Высота не менее 33 см

Не допускайте использование тренажера более чем одним ребенком одновременно.

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.

Преимущества детского тренажера ONLITOP гребля

- Пластиковая защита снизу предотвращает скольжение тренажера.
- Для безопасности ребенка имеет защитные покрытия на элементах тренажера.
- Ручки из мягкого материала обеспечивают надежный хват руками.
- Удобные накладки с ремешками для надежной фиксации ног ребенка.
- Система нагрузки тренажера – гидравлическая, что гораздо безопаснее, чем натяжение троса.
- Мягкое и удобное сидение приводится в движение силой ног и рук.
- Надежная конструкция: устойчив и абсолютно безопасен для детей.

Детский тренажёр ONLITOP гребля – это спортивный инвентарь, который поможет вашему ребенку находиться в прекрасной форме. Выполнение упражнений на его основе дает множество таких преимуществ, как:

Достоинства детский тренажёр ONLITOP гребля

- Нормализация метаболизма. Детский тренажер гребля способствует этому даже в том случае, если ваш малыш не особо подвижен.
- Повышение настроения у ребёнка и мотивация его к активности.
- Укрепление мышц корпуса, развитие вестибулярного аппарата.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Улучшение работы дыхательной системы.

- Гармоничное развитие тела малыша. Благодаря тренажеру, можно накачать пресс, проработать мышцы плечевого пояса, икроножные, бедренные и поясничные. Появится сила в ногах и руках, центр тяжести будет правильным – за счет чего сложится красивая осанка.
- Укрепление иммунитета благодаря общему подъему тонуса организма.
- Улучшение координации движений, адаптации к физическим нагрузкам.
- Улучшение психо-эмоционального состояния
- Постепенное увеличение уровня выносливости организма.

Техника гребли на детском тренажёре ONLITOP гребля

- Перед каждым занятием должна проводиться разминка - необходимо разогреть руки, ноги и поясницу. Это поможет предотвратить растяжения и разнообразные травмы.
- Упражнение «гребля» на тренажере относительно простое, но немаловажно принять изначально правильное положение. Как правило, центр тяжести переносится на ноги, ягодицы с бедрами напрягаются, а спина расслабляется (при этом она должна быть ровной).
- Рекомендуемые упражнения:
 - Сесть, согнуть колени, не выпрямляя ноги, потянуть на себя рычаг руками. Упражнение повторить 8 раз. Сделать три подхода.
 - Сесть, согнуть колени, не выпрямляя ноги, потянуть на себя рычаг руками. Длительность выполнения - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.
- Двигайтесь плавно, не совершайте рывков.

Как правильно заниматься на детском тренажере ONLITOP гребля

- 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.
- Разминка и заминка. Перед началом тренировки на детском гребном тренажере 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.

- Правильно установить устройство. Если тренажер шатается или его размещение мешает движению, то нужна перестановка.
- Нужно позаботиться о своем комфорте: подберите удобную одежду, возможно, стоит включить ритмичную музыку, чтобы тренировка проходила активнее.

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 детском тренажёре ONLITOP гребля

- Превратите занятия в игру. Придумайте соревнования (например: "Гонка гребцов"). 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 своё 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.