

Мяч для занятий лечебной физкультурой

Инструкция по применению

Необходимо подготовить мяч к использованию в несколько этапов:

1. Накачайте мяч воздухом с помощью насоса до максимальных размеров и оставьте его на сутки.
2. На следующий день снова подкачайте мяч до максимальных размеров и оставьте его на сутки.
3. На следующий день при необходимости снова подкачайте мяч до диаметра, указанного на упаковке, и оставьте его еще на одни сутки.
4. При прошествии суток проверьте соответствие размера мяча размерам, указанным на упаковке, при необходимости снова подкачайте, мяч готов к использованию. **Не рекомендуется подкачивать мяч до диаметра больше, чем указано на упаковке.**

Внимание:

1. Во время реабилитации и лечебной физкультуры применять под контролем врача.
2. На время тренировки наденьте одежду для занятия фитнесом.
3. Для занятий с мячом выберите ровную, твердую, нескользящую поверхность достаточной площади.
4. Прежде чем начать тренировку, снимите драгоценности и украшения.
5. Перед началом тренировки проведите легкую разминку.
6. Если почувствуете слабость и недомогание, прекратите выполнение упражнений.
7. Дети должны выполнять упражнения под контролем взрослых.

Противопоказания, требующие консультации врача:

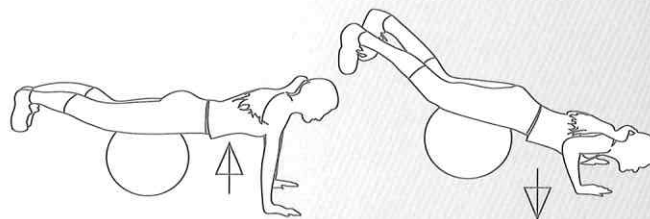
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение
- сердечно-сосудистая недостаточность
- аритмии, экстрасистолии, атриовентрикулярные блокады II-III ст.
- гипертоническая болезнь
- острые воспалительные заболевания
- выраженный остеопороз
- злокачественные опухоли



Тренировка брюшного пресса

Лягте на мяч спиной. Согните руки за головой под прямым углом. Слегка приподнимите торс, продержитесь так в течение 7 секунд, затем медленно примите исходное положение.

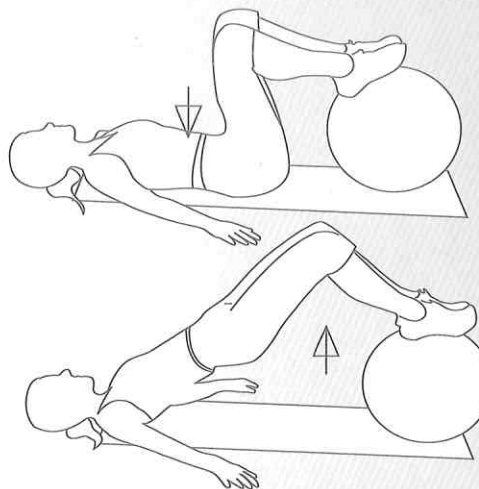
Повторение: 2 подхода по 8 раз



Тренировка мышц рук, плеч, спины

Лягте на мяч так, чтобы бедра и голени упирались в мяч, как показано на рисунке. Расположите руки на ширине плеч. Удерживайте это положение и медленно перекачивайте мяч назад, отталкиваясь от пола руками.

Повторение: 8-10 раз



Тренировка мышц ног, спины, ягодиц

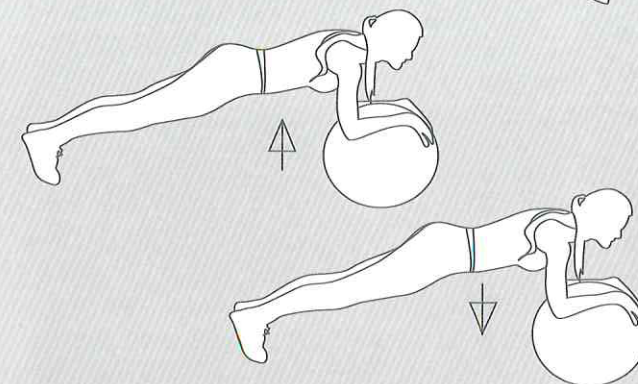
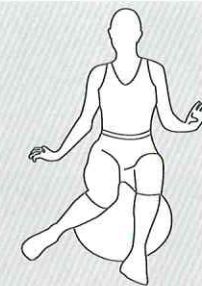
Лягте на спину, упритесь ногами в мяч, как показано на рисунке. Удерживая в статическом напряжении мышцы пресса и спины, медленно, напрягая ягодицы, разогнитесь в тазобедренном суставе. В конечном положении стопы, таз и плечи должны находиться на прямой линии. Зафиксируйте верхнее положение на несколько секунд.

Повторение: 10 – 15 раз

Тренировка равновесия

Сядьте на мяч. Расслабьте плечи и руки. Двигайте мяч под ягодицами в различных направлениях. Сохраняя равновесие, поочередно слегка приподнимайте ноги и двигайте ими в воздухе.

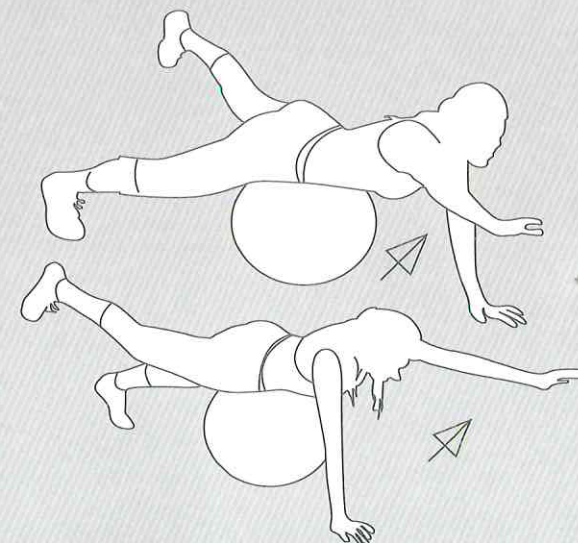
Повторение: 8-10 раз



Тренировка мышц спины, развитие равновесия

Примите положение «упор лежа», расположив руки на мяче, согнув их в локтях под прямым углом. Сохраняя равновесие, медленно опускайте и поднимайте туловище.

Повторение: 2 подхода по 8 раз



Тренировка мышц спины, развитие равновесия

Лягте животом на мяч. Ладонями и носками упритесь в пол. Поднимите одновременно левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу.

Повторение: 10-15 раз