

Физическая активность, как средство укрепления здоровья.

Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших заболеваний. Физическая активность оказывает положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Детям и подросткам физическая активность помогает улучшить:

- физическое состояние
- состояние костной системы;
- когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности);
- состояние психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии);
- самочувствия и настроения.

Российская Федерация, 184511,
Мурманская область,
г. Мончегорск,
улица Строительная, д.5
Тел./факс (815-36)7-27-35
m_kcson@mail.ru
Сайт учреждения:
www.monchkcson.ru

Буклет создан в рамках реализации
«Модели межведомственного сопровождения детей-инвалидов, воспитывающихся на дому»
«Комплекса мер по развитию технологий, альтернативных предоставлению услуг в стационарной форме социального обслуживания детям-инвалидам».

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОАУСОН «Мончегорский КЦСОН»
отделение социальной реабилитации
детей-инвалидов

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОСТОГО ПЕДАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА



г. Мончегорск



Чужей добро, меня добром, делай добро!

Рекомендации для занятий на педальном велотренажере

❗ Не следует забывать, что начинать домашние тренировки на педальном велотренажере следует с разминки и растяжки, а заканчивать с постепенным уменьшением нагрузки.

❗ Равномерная тренировка — темп занятия остается одинаковым все время.

❗ Следить за самочувствием. При ухудшении постепенно снизить скорость, а не бросать занятие резко.

❗ Пить воду, избегать обезвоживания во время занятий.

❗ Следить за правильным положением тела.

❗ Одеваться комфортно и удобно.

Для достижения запланированных результатов и хорошего настроения заниматься на велотренажере нужно с учётом биологических ритмов человека. Тем, кто просыпается рано, наиболее подходят утренние часы для занятий, а кто ложится и просыпается поздно - ранний вечер. Но важно соблюдать интервал перед сном и после него. То есть занятия на велотренажере должны проходить не раньше чем через два часа после сна и хотя бы за два часа до него. Занятия не принесут желаемых результатов, если не ограничить себя в приёме пищи, лекарств, за два часа до и после упражнений на тренажёре.

Методические рекомендации:

упражнения выполнять в среднем темпе, с максимально возможной амплитудой, следить за дыханием, пауза между упражнениями от 30 до 60 сек.

Упражнения на педальном велотренажере

Интервальная тренировка — после разминки следует пять минут заниматься в спокойном темпе, затем ускорение в течение 0,5-1 минуты и такой же период работы в максимальном темпе. Затем цикл повторяется длительностью интенсивных интервалов.

Реабилитационное оборудование предоставляется на безвозмездной основе во временное использование в Пункте проката отделения социальной реабилитации детей-инвалидов.

