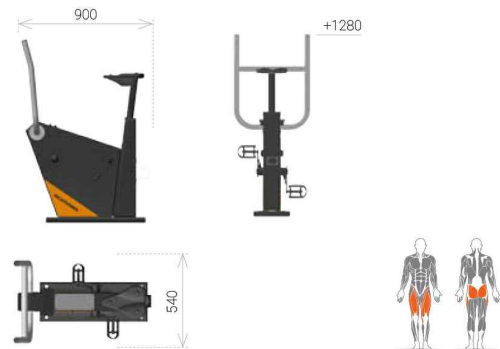


Образцы оборудования

Велотренажер



Примечание:
Велотренажер служит для укрепления сердечно-сосудистой системы, улучшает дыхательную систему, развивает легкие и диафрагму, а также влияет на развитие мышц бедер, ягодиц, поясничного отдела и мышцы ног.



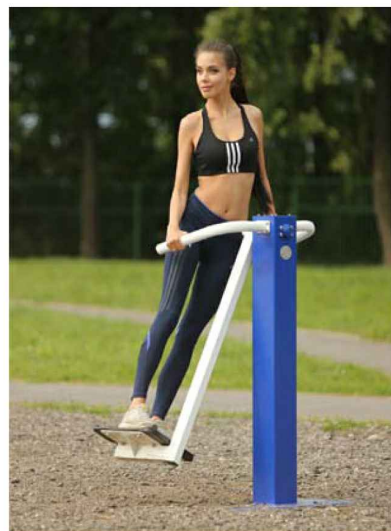
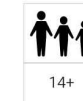
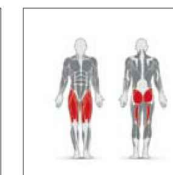
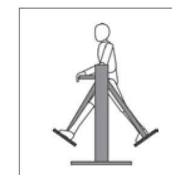
Сесть на сиденье прямо, не напрягаясь и не выгибая спину, голову не опускать, ноги установить на педали, стопы держать параллельно полу. Выполнять вращательные движения ногами, имитируя движение «вперед» (крутить педали в направлении «от себя»). Время выполнения упражнения подбирается индивидуально, в зависимости от физического состояния тренирующегося.

Тренажер Шаговый

Стоя на тренажере, держась за рукоятки, выполняем шаговые движения ногами.

Работающие мышцы:
Тренажер включает в работу мышцы и суставно-связочный аппарат нижних конечностей, имеет аэробную направленность.

Примечание:
При использовании тренажера применяется принцип естественной нагрузки на опорно-двигательный аппарат занимающегося, что позволяет успешно применять его в реабилитационном периоде больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

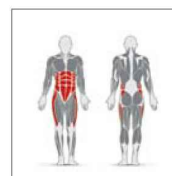
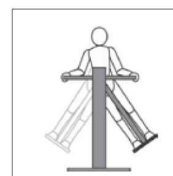


Тренажер Маятниковый

Стоя на тренажере, держась за рукоятки, выполняем маятниковые движения ногами в стороны.

Работающие мышцы:
Этот тренажер концентрирует нагрузку на косых мышцах живота, а также в меньшей мере вовлекает в работу прямые мышцы живота, глубокие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы.

Примечание:
Тренажер используется для коррекции фигуры в области талии.



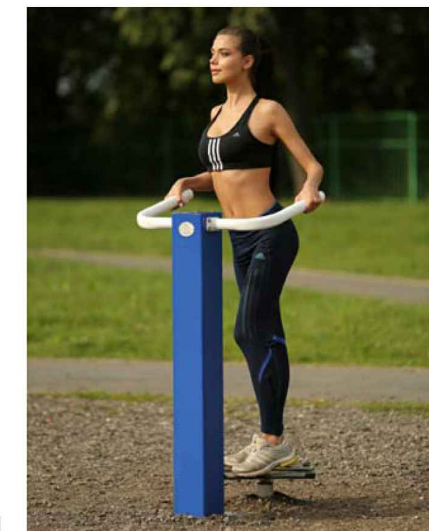
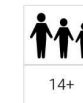
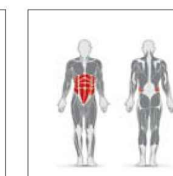
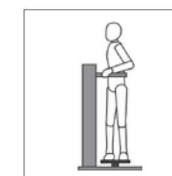
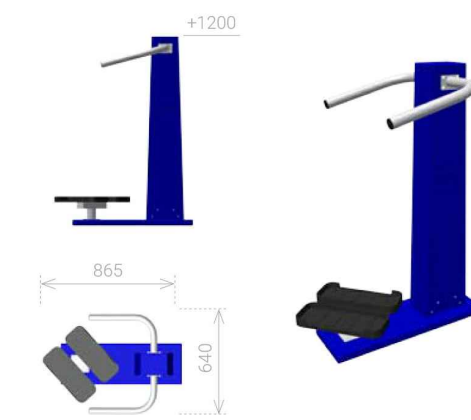
Тренажер Твистер

Стоя на тренажере, держась за рукоятки, вращать таз из стороны в сторону, стараясь держать плечи неподвижными на протяжении всего упражнения.

ВНИМАНИЕ! Колени слегка согнуть, сместив центр опоры с носков на пятки (пятки не отрывать от вращающейся подставки во избежание опасности растяжения связок).

Работающие мышцы:
Этот тренажер задействует в первую очередь наружные и внутренние косые мышцы живота, вовлекая в работу также прямые мышцы живота.

Примечание:
Тренажер необходим для формирования стройной талии, что делает его особенно привлекательным для женщин.



						Администрация Реченского сельского поселения			
Изм	Кол.уч	Лист	№ док	Подпись	Дата	Проект благоустройства зоны отдыха и развлечений в хуторе Реченском " (район дома культуры) Алексеевского муниципального района Волгоградской области	Стадия	Лист	Листов
Директор							ГП	13	15
Гл. арх.пр.									
Разраб.									
Образцы оборудования									