

Использование нестандартного  
оборудования на занятиях  
физической культуры с  
дошкольниками 6-7 лет

Упражнения с эластичной  
лентой амортизатором

# Эластичная лента- терабанд

- Эта эластичная лента производится из натуральных материалов на основе латекса. Выпускается она в нескольких моделях, отличающихся по упругости и силе сопротивления, в рулонах от 5 до 45 метров. Для начинающих подойдут желтые, красные и зелёные, для продвинутых пользователей - синие и черные. Лента для занятий должна быть не меньше 2 метров длиной и 20 см шириной. Специально для аллергиков выпускается модель без латекса.

Терабанд довольно давно и успешно применяется в медицине, точнее ортопедии, для восстановления мышечных функций и суставов. А так же им с удовольствием пользуются артисты балета для растяжки. Но со временем область применения расширилась, и сейчас любой человек может использовать ленту для своих целенаправленных тренировок. Для этого не нужны особые или сложные инструкции. Необходимо соблюдать всего лишь несколько простых правил. Эффективность этого тренажера заключается в силе противодействия. Чем больше усилий вы прилагаете, тем больше сопротивление.

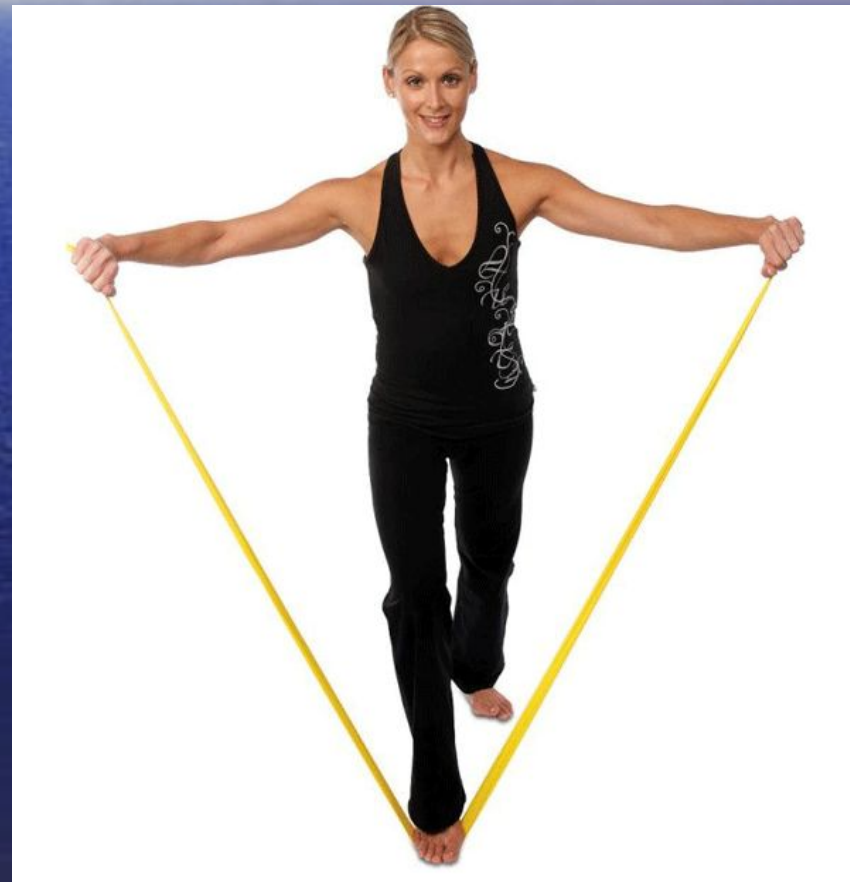
Терабанд прекрасно подходит для тренировок мышц плечевого пояса. Количество и разнообразие упражнений, наверное, не сравнится ни с одним профессиональным дорогим тренажером. Он так же, при небольшой доле ловкости и фантазии, подойдет для тренировки ног, мышц спины и пресса. Каждый может улучшать подвижность и координацию по своему желанию и составлять индивидуальную программу тренировки. Как и любая другая тренировка, занятия с терабандом должны включать разогрев, основную программу и растяжку. Он прекрасно подходит и для парных тренировок.

# Тера-банд лента амортизатор

- Впервые эластичные ленты появились в 1987 г. США в штате Огайо. Так было положено начало высококачественным компактным тренажерам. Производители тера- банд успешно сотрудничают с врачами, специалистами ЛФК, спортивными тренерами. В 1999 г была основана Академия Тера- банд, всемирный форум для совместных научных исследований, образовательной деятельности, подготовки инструкторов и обмена практическим опытом. Целью проекта является внедрение новейших достижений науки в разрабатываемую продукцию и комплексы упражнений. Многочисленные исследования засвидетельствовали позитивные результаты в использовании ленты в лечебно- физкультурных и общеоздоровительных программах. Исследования продемонстрировали следующие результаты:
- Укрепление мышц, развитие выносливости, улучшение баланса, улучшение осанки, подвижности, гибкости, улучшение функциональных показателей организма.

# Комплексы упражнений

- Комплексы упражнений рассчитаны на разную аудиторию. Для взрослых, пожилых, с ослабленным здоровьем, для детей.



# Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- Что нужно знать перед началом занятий:

1. Выполняйте все движения медленно, не забывая про дыхание.

2. Лента должна быть всегда под натяжением. Для усиления сопротивления можно сложить её вдвое.

3. Тренируются всегда обе стороны.

4. Выполняя упражнение, зафиксируйте положение в конечной точке, подержите несколько секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

5. Если при выполнении упражнения появляются боли, уменьшите сопротивление или пропустите это упражнение.



# Упражнения для ног



# Резиновая лента- жгут

- Эластичная лента-жгут или резиновый амортизатор – развивает и укрепляет мышцы рук, ног, туловища не увеличивая их объёма, что позволяет скорректировать осанку и добиться изящной фигуры. Эластичные ленты-эспандеры и жгуты обладают безграничными возможностями для развития силы, гибкости и подвижности. Занятия по научно обоснованным методикам доказали свою эффективность в восстановительном лечении травм, в программах тренировки профессиональных спортсменов. Она помогает избежать резкого возрастания нагрузки, нарушения

