

Использование тренажеров и спортивного инвентаря на занятиях ЛФК.

При лечении детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, помимо занятий футбол и корригирующей гимнастик, положительных результатов позволяет добиться использование спортивных тренажеров и спортивного инвентаря на занятиях ЛФК

Наиболее распространёнными являются следующие виды тренажеров и спортивного инвентаря:

Беговая дорожка. Используется для лечения нарушений осанки, плоскостопия, при посттравматических деформациях. Способствует укреплению мышц стопы, голени, тазобедренных суставов, улучшению физического развития.

Велотренажер. Помогает укрепить мышечный корсет и повысить общую выносливость мышц нижних конечностей, оптимизировать общие и местные обменные процессы.

Шведская стенка. Используется для тренировки полостного и верхнего плечевого пояса, для лечения нарушений осанки, сколиоза. Способствует растяжению мышечно-связочного аппарата спины.

Мягкие мячи. Используются для точечного массажа кистей рук и стоп, для лечения плоскостопия. Помогают снизить спазм, повысить мышечный тонус.

Валики массажные. Используется для точечного массажа при нарушении осанки, сколиозе. Повышают мышечный тонус спины, ягодицы.

Силовой эспандер. Используется для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей рук, тренировки ослабленных мышц.

Гимнастический канат, гимнастическая палка. Используется для лечения нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия, способствует укреплению мышечного корсета, улучшению мышечного пояса, снятию спазма.