

Достоинства диска:

- ☺ отлично укрепляет суставы и мышцы;
- ☺ занятия можно проводить даже в совсем маленьких помещениях и на природе;
- ☺ улучшает походку, и с его помощью формируется красивая осанка;
- ☺ укрепляет иммунитет, повышает выносливость;
- ☺ координирует движение, тренирует вестибулярный аппарат;
- ☺ при регулярных и качественных занятиях полностью убирает все жировые отложения на животе и талии;
- ☺ с его помощью улучшается кровообращение органов малого таза;
- ☺ как самостоятельный тренажер имеет весьма скромную цену.

Недостатки: имеет несколько противопоказаний.

Не рекомендован людям с:

- ☺ атеросклерозом,
- ☺ дискогенным радикулитом,
- ☺ нарушениях кровообращения мозга.
- ☺ А также беременным во втором и третьем триместре.

Людям, старше 60 лет, а также тем, кто страдает нарушениями координацией движения, к упражнениям вращательного характера рекомендуется относиться очень осторожно, и выполнять их только после предварительной консультации со специалистом.

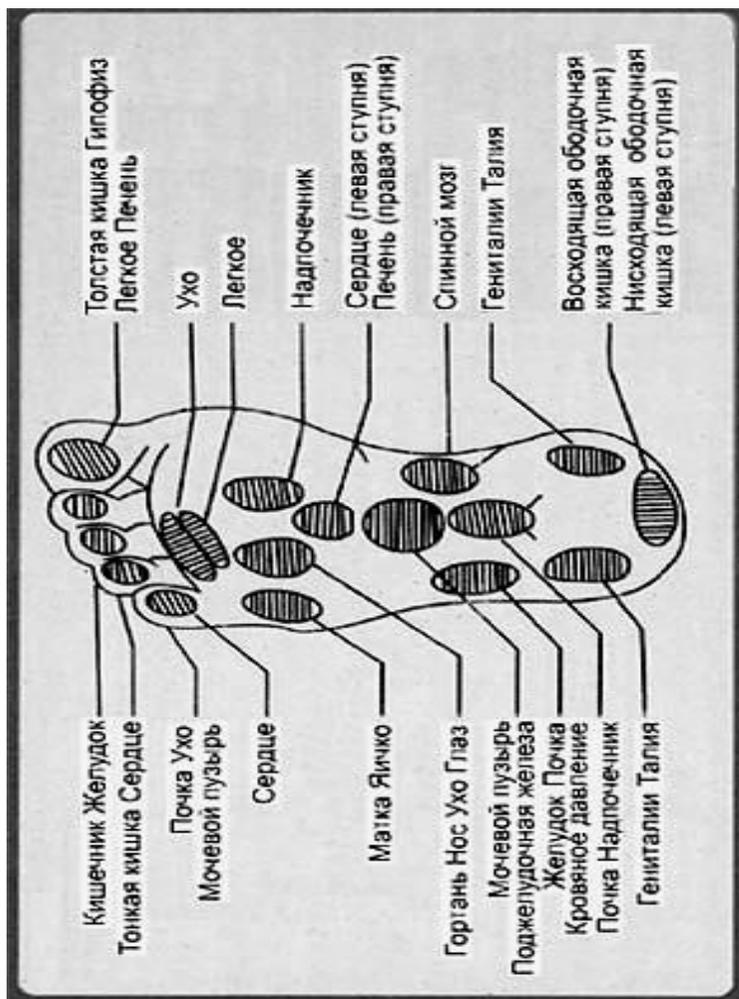
При занятиях на диске необходимо соблюдать следующие правила.

- ✓ За 15 минут до занятий, для улучшения кровообращения, нужно выпить стакан теплой кипяченой воды.
- ✓ Перед занятиями установите диск на пол или любую другую нескользкую поверхность.
- ✓ Для предотвращения головокружения следите за положением головы, нельзя допускать резких движений.
- ✓ Новичкам для сохранения равновесия необходимо иметь рядом предметы, на которые можно опереться (стол, стул и т.д.).

УПРАЖНЕНИЯ НА ДИСКАХ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ Встаньте на диск, поднимите руки вверх и разведите их в стороны – ваши локти должны быть на одной линии с плечами. А, теперь совершайте вращательные движения бедрами, одновременно удерживая руки в исходном положении — разведёнными в сторону. Это упражнение укрепляет мышцы предплечий и пресса.
- ✓ Положите диск на стул и сядьте сверху на него. Совершайте вращательные движения бёдрами, при этом удерживая локти на высоте своих плеч. С помощью этого упражнения вы укрепите мышцы бёдер и пресса.
- ✓ Возьмите такой диск здоровья в руки и, прикладывая усилия, надавливайте на диск с двух сторон одновременно, при этом вращайте руки в противоположных направлениях. Такое упражнение укрепляет ваш торс.
- ✓ Встаньте одной ногой на диск и совершайте ногами вращательные движения – то, раздвигая ступни ног, то сводя их. Такое упражнение укрепляет мышцы нижней части вашего туловища.
- ✓ Займите положение тела, как будто бы вы собираетесь отжиматься, но при этом поставьте руки на 2 диска. Прижимаясь к полу одновременно вращайте кисти рук то внутрь, то наружу. С помощью такого упражнения вы укрепите мышцы торса.
- ✓ Для этого упражнения вам понадобится 2 диска. Встаньте каждой ногой на такие диски, и совершайте вращательные движения, стараясь делать их так, чтобы верх и низ вашего туловища при этом «смотрели» в противоположные стороны. Таким образом, вы укрепите пресс и ноги.

Многие диски здоровья обладают особой рельефной поверхностью, которая дополнительно имеет возможность воздействовать на весь ваш организм во время занятий на таком диске. На ваших подошвах находятся точки, которые отвечают за работу различных органов, а дополнительная стимуляция таких точек в целом улучшает ваше самочувствие, и придаёт вам бодрость и силы.



МАДОУ ЦРР – д/с №25 «Золотая рыбка»
городского округа Ступино

Диск Здоровья

(ПАМЯТКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)



Составила инструктор по физкультуре
Новикова О.В.