

Массажная балансировочная подушка

Инструкция по применению

Упражнения с использованием балансировочной подушки способствуют непосредственной тренировке мышц конечностей и торса, а также опосредованной тренировке проприоцептивной системы (нервно-мышечного чувства) и вестибулярного аппарата. Во время тренировки уделяйте внимание своей осанке, старайтесь сохранять равновесие и поддерживать естественный ритм дыхания.

Противопоказания, требующие консультации врача:

- острый период заболевания и его прогрессирующее течение
- сердечно-сосудистая недостаточность
- аритмии, экстрасистолии, атриовентрикулярные блокады II-III ст.
- гипертоническая болезнь
- острые воспалительные заболевания
- выраженный остеопороз
- злокачественные опухоли



Упражнения на балансировочной подушке

1. Ходьба на месте

Тренировка квадрицепса и других мышц бедра.

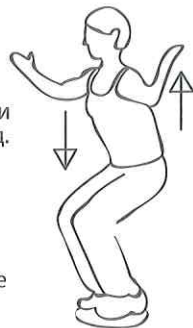
Расположите балансировочную подушку рядом со стеной. Оперевшись руками на стену, встаньте на подушку. Опустите руки, сохраняя равновесие и правильную осанку. Медленно совершайте «шагающие» движения, поднимая по очереди стопы вверх на небольшую высоту. Продолжайте ходьбу в комфортном для Вас темпе в течение минуты. После минутного отдыха выполните еще один подход.



2. Приседания на двух ногах

Тренировка икроножных мышц и ахиллова сухожилия.

Поставьте руки на талию и встаньте на подушку. Поставьте ноги на ширине плеч, при этом стопы должны быть направлены вперед. Сохраняя правильную осанку, медленно согните ноги в коленях. Выполняйте приседание до угла 90°. Поднимите руки, сохраняя равновесие. Задержитесь в этом положении, а затем медленно вернитесь в начальную позицию. Поднявшись, не давайте коленям соприкоснуться, держите их слегка согнутыми. Упражнение рекомендуется повторить 8-12 раз.



3. Отжимания

Тренировка трицепсов, дельтовидных и грудных мышц.

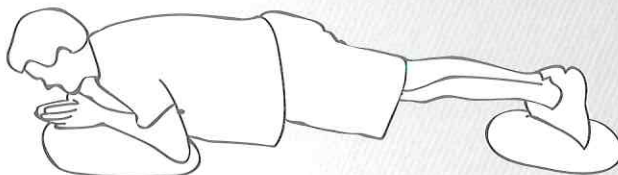
Лягте, поставив обе руки на балансировочную подушку в вытянутом положении. Сохраняя равновесие, поднимите тело, спина при этом должна быть прямой. Затем опустите тело в исходное положение. Упражнение рекомендуется повторить 8-12 раз.



4. Баланс корпуса

Тренировка мышц брюшного пресса.

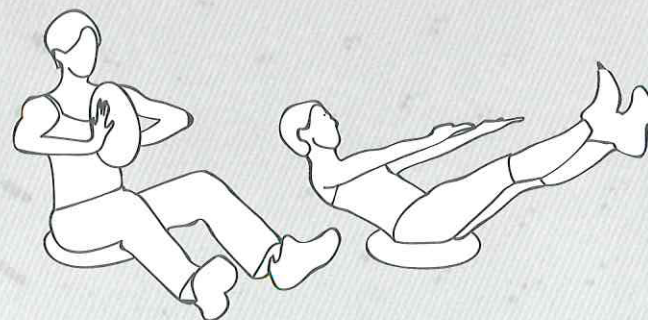
Сядьте на балансировочную подушку, согните ноги в коленях и поставьте их прямо перед собой. Обхватите ноги ниже колен и притяните к себе. Сохраняя равновесие, держите такое положение в течение 30 секунд. Вернитесь в исходное положение и отдохните. Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз.



5. Стабилизация туловища

Тренировка грудных мышц.

Лягте, расположив балансировочную подушку прямо перед собой и поставив на нее согнутые в локтях руки. Поднимите одну ногу, удерживая голову и шею на одной линии с телом, и сохраняйте такое положение в течение 1 минуты. Упражнение рекомендуется повторить 4-8 раз. Чтобы усложнить упражнение, вы можете поставить опорную ногу на кончики пальцев.



Меры предосторожности:

1. Во время реабилитации и лечебной физкультуры следует применять под контролем врача.
2. Осматривайте подушку перед каждым использованием на предмет нахождения трещин, царапин, проколов и других дефектов, которые могут привести к ее разрыву.
3. Не используйте подушку, если вышеуказанные дефекты были обнаружены.
4. Всегда следите за тем, чтобы подушка находилась на ровной плоской поверхности.
5. Используйте подушку только на открытом пространстве, вдали от мебели, оборудования и других предметов. Исследуйте пол на предмет нахождения мелкого мусора, который может повлечь за собой прокол подушки.
6. Используя подушку, сохраняйте равновесие.
7. Чтобы избежать травм, не выполняйте на подушке упражнения, которые предполагают прыжки.
8. Не пытайтесь закрепить подушку на других объектах или деформировать ее (с помощью клейкой ленты или др. предметов).
9. Не храните подушку вблизи отопительных приборов, в холодных местах.
10. Перед использованием подушки снимите украшения. Убедитесь, что на одежде и обуви нет деталей, которые могут повредить подушку.
11. Детям следует выполнять упражнения на балансировочной подушке только в присутствии взрослых.
12. Перед применением рекомендуется проконсультироваться у физиотерапевта.