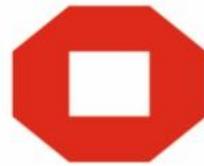


МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ

Искусство,  
дизайн и сфера  
услуг

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ  
УПРАЖНЕНИЙ НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ**



Преподаватель ФВ Кобзаренко Г.А.

Тюменская область

# Добрый день, уважаемые обучающиеся!

Предлагаем Вам ознакомиться с комплексом  
общеразвивающих упражнений на диске здоровья.

Вам понадобится свободное место на размах рук, диск  
здоровья и хорошее настроение.

Удачи всем!

- Диск здоровья - это тренажер для доступных занятий дома. Он помогает укрепить мышцы живота, бедер, талии, сжечь лишние калории. Также его можно использовать для пятиминутного отдыха в офисе. Его можно использовать в общественном месте (в санатории, парке и т.д.). На диске здоровья можно заниматься людям любого возраста и комплекции.



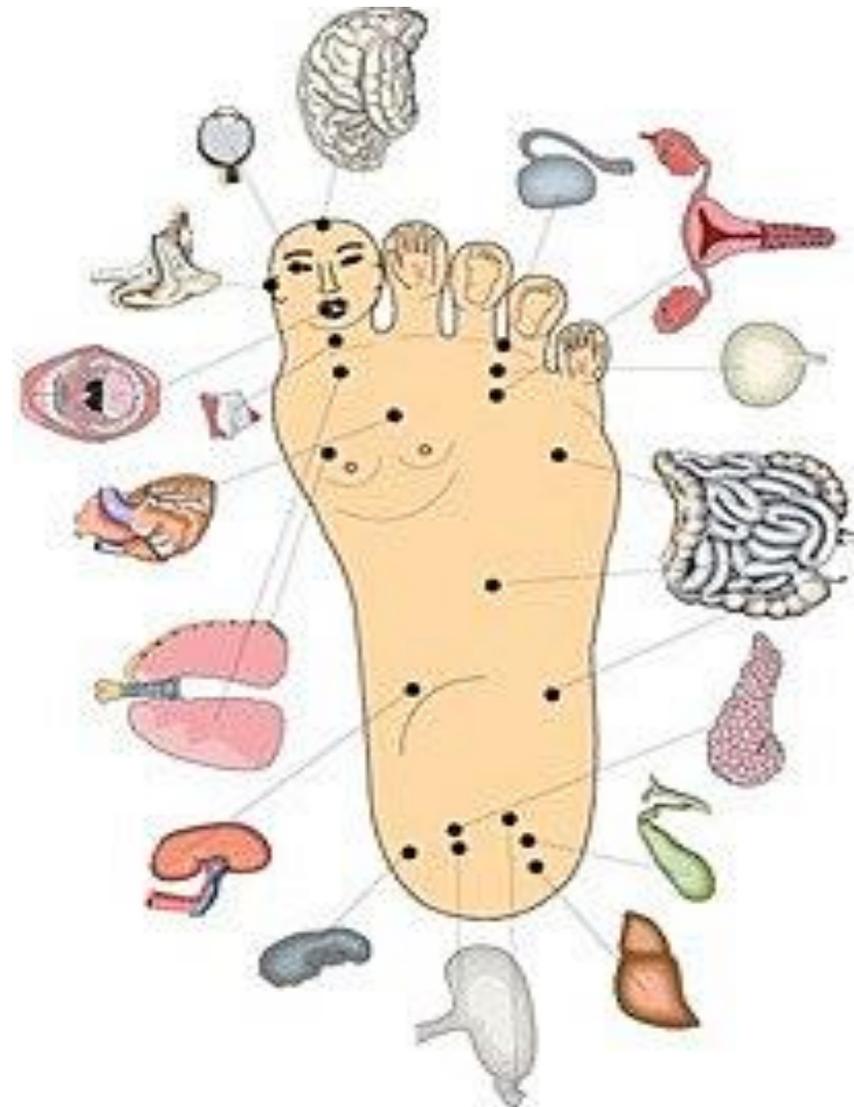
- Тренажер состоит из двух дисков, которые соединены осью с шайбой. Между ними внутри тренажера на беговых дорожках находятся стальные шарики. Вся конструкция позволяет совершать вращательные движения, которые оказывают благотворное влияние на фигуру, на внутренние органы.

Многие диски обладают специальной рельефной поверхностью, она дополнительно воздействует на весь организм. Такая разновидность точечного массажа обладает общим оздоравливающим эффектом, благотворно действует на стопу, ведь, как известно, именно на ней находятся точки, которые отвечают за работу важных органов. Дополнительная стимуляция этих точек улучшает работу организма в целом, придает ему тонус и бодрость.



## Полезьа от занятий на этом тренажере велика, ведь он способствует:

- Повышению работоспособного состояния организма, улучшению настроения, снятию нервного напряжения;
- Улучшению координации движений, развитию вестибулярного аппарата;
- Укреплению мышц живота, формированию талии, подтягиванию бёдер и ягодиц;
- Повышению подвижности позвоночника, пластичности движений, гибкости тела;
- Улучшению кровообращения, моторики кишечника за счет внутреннего массажа;
- Повышению общего тонуса организма.
- Всего за 30 минут продуманной тренировки можно сжечь от 250 килокалорий и проработать все основные группы мышц.



## Требования к самостоятельным занятиям

- 1. Перед упражнениями выпейте стакан воды, чтобы получить хороший результат;
- 2. Перед занятиями установите диск на пол или любую другую нескользкую поверхность;
- 3. Для предотвращения головокружения следите за положением головы, нельзя допускать резких движений;
- 4. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы рядом с Вами были предметы, на которые можно опереться (стол, стул и т.д.);

## Дозировка нагрузки

Нагрузку Вы определяете сами. Помните, что чем энергичнее будете заниматься, тем больше калорий потратите. На диск желательно вставать в носочках. Колени чуть согните.

Выполняйте упражнения по самочувствию: если почувствовали сильное головокружение, тошноту – уменьшите количество повторений.

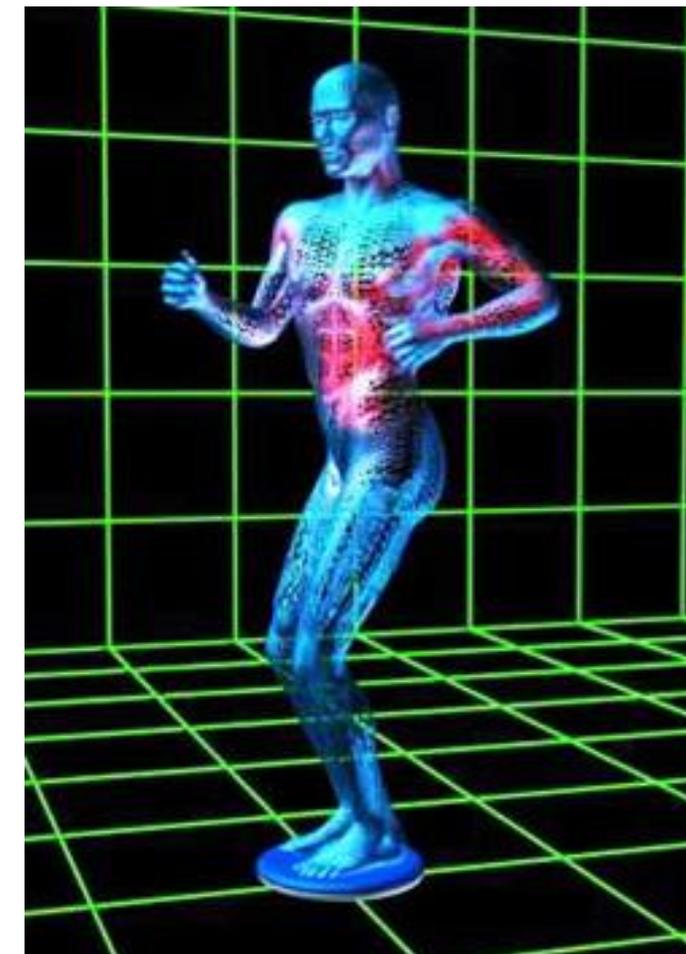
Для детей	Для подростков	Для юношей	Для взрослых
4-5 оборотов	6-7 оборотов	8-9 оборотов	10 и более оборотов

## Самоконтроль при самостоятельных занятиях на диске

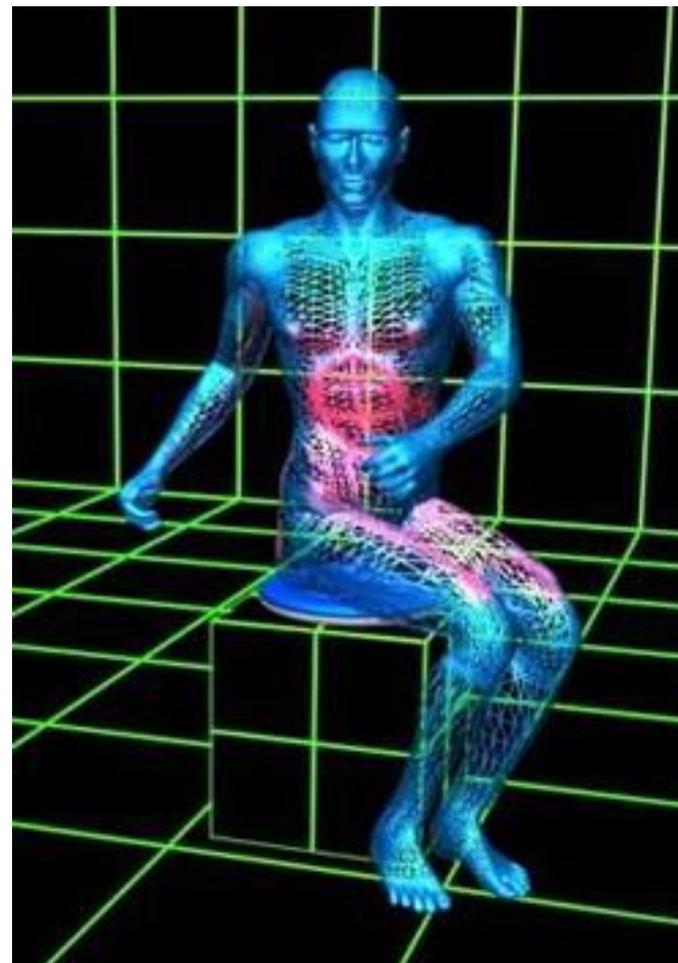
- Главное в занятиях - это регулярность. Каждый день необходимо отводить на упражнения по 15-20 минут. Кстати, для того чтобы просто взбодриться после долгого сидения, снять стресс или улучшить настроение, достаточно позаниматься всего 2-3 минуты.
- Обратите внимание, что людям после 60 нужно с осторожностью относиться к упражнениям вращательного характера, так как они вызывают резкие изменения в мозговом кровообращении, необходимо ограничить скорость их выполнения. А при нарушениях функций органов равновесия выполнять упражнения на тренажере можно только после консультации со специалистом.

## Упражнение 1. направлено на укрепление мышц пресса и предплечий

- **Упражнение 1.**  
Встаньте на диск двумя ногами. Поднимите руки так, чтобы ваши локти стали на одной линии с плечами. Поворачивайте бёдра влево и вправо, одновременно удерживая локти на высоте плеч.



## Упражнение 2. направлено на укрепление мышц пресса и бёдер.



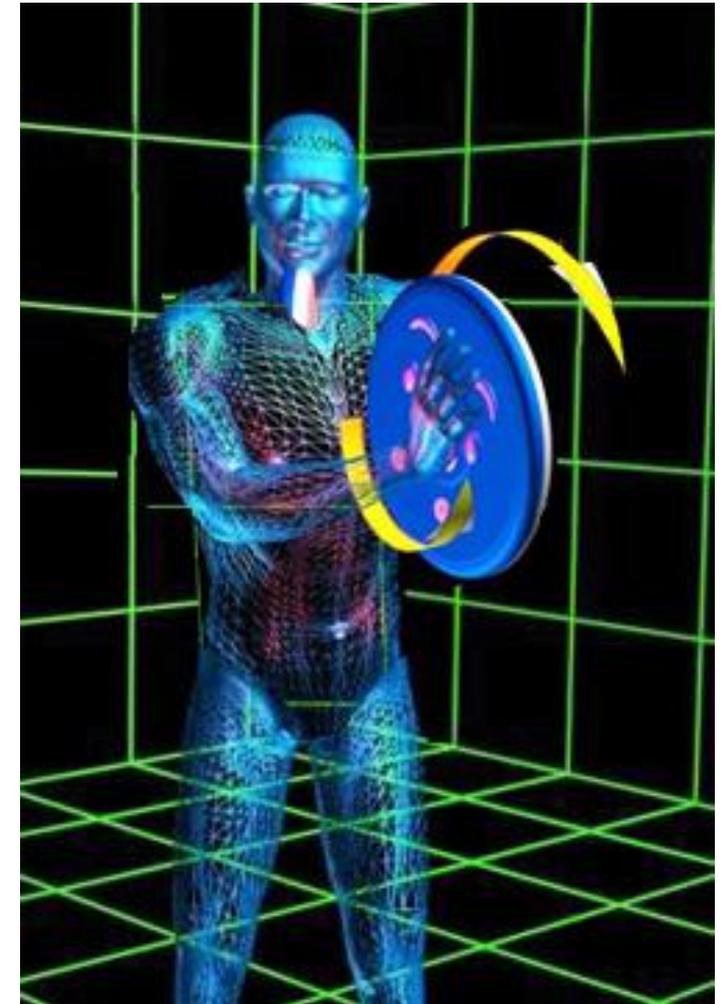
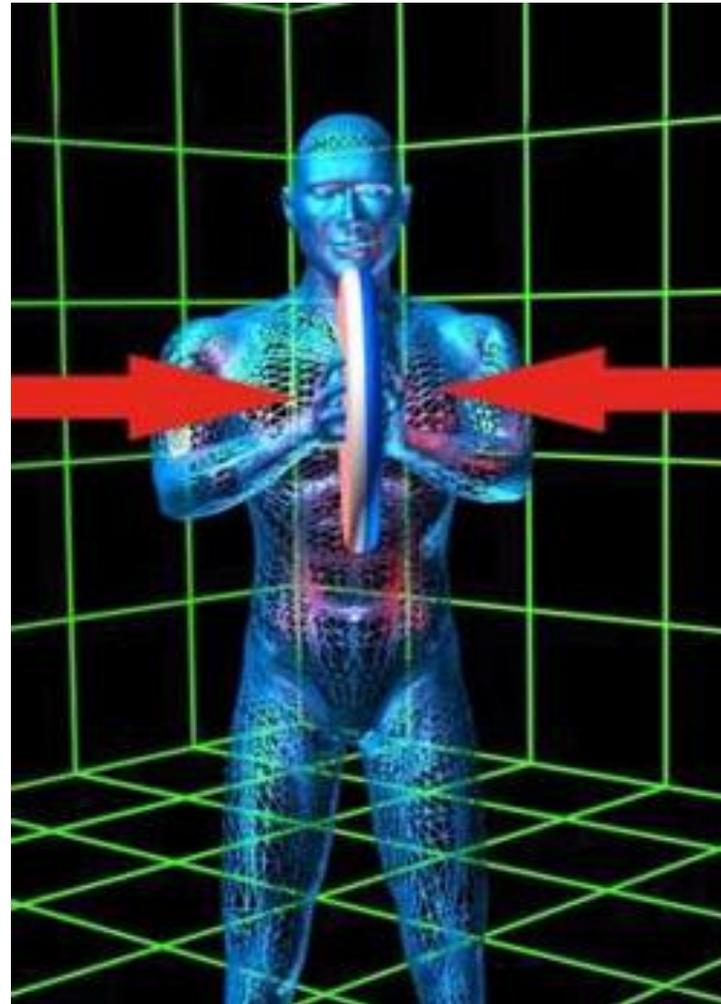
Сядьте на диск, лежащий на стуле. Двигайте бёдрами влево и вправо, не отрывая стоп от пола, одновременно удерживая локти на высоте плеч.

## Упражнение 3. направлено на укрепление торса

Возьмите диск в  
руки перед грудью,  
локти в стороны.

Приложите усилие,  
надавив на диск с  
двух сторон  
одновременно.

Вращайте руками в  
противоположных  
направлениях.



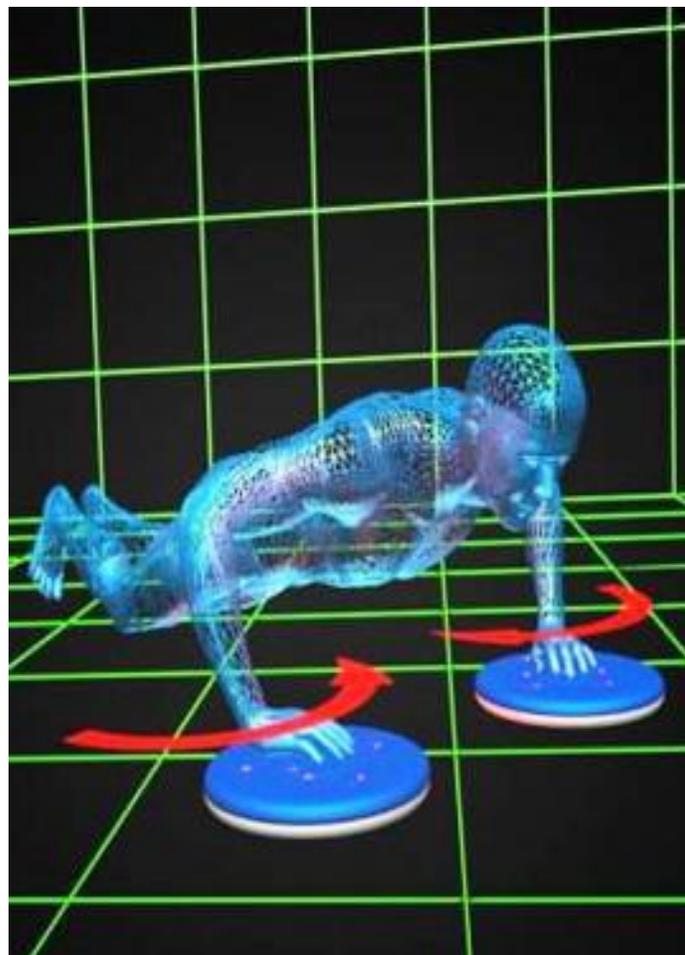
## Упражнение 4. направлено на укрепление мышц нижней части туловища



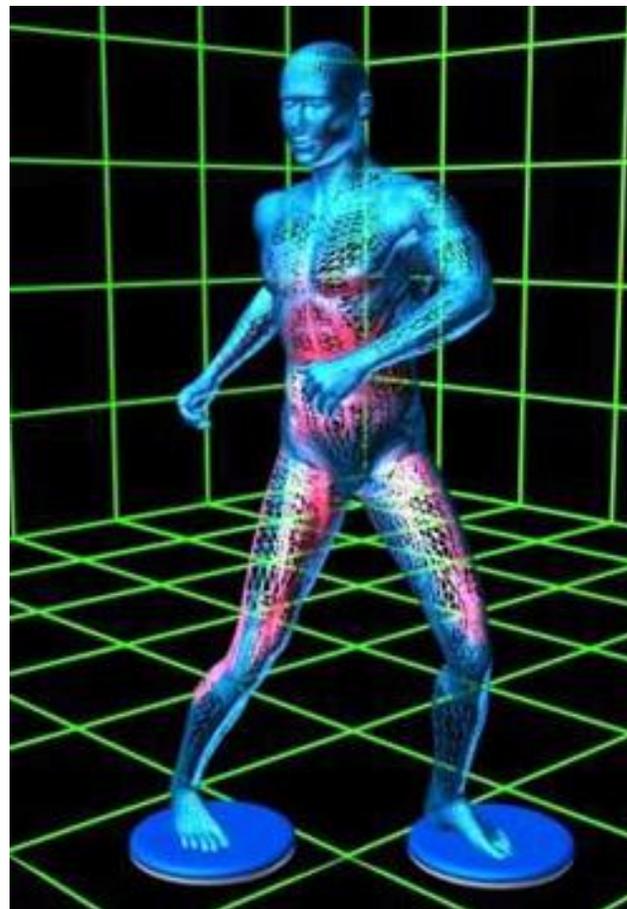
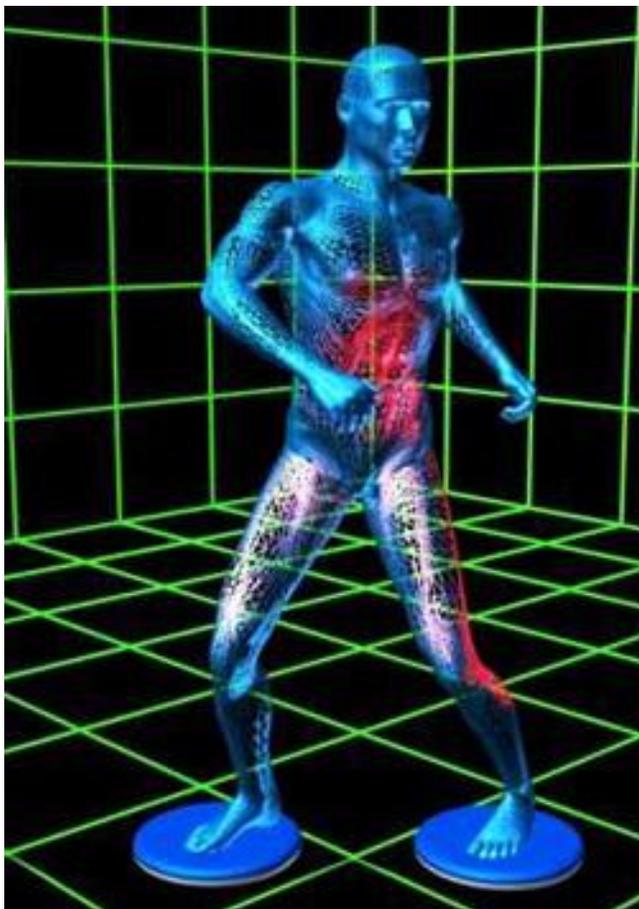
- Встаньте на два диска и вращайте их ногами. Сначала сдвигайте ступни внутрь, а потом обратно наружу.
- Если диск один, то выполняем упражнение поочередно

## Упражнение 5. направлено на укрепление мышц торса

Поставьте руки на оба диска и примите позицию, аналогичную той, что вы принимаете при отжиманиях. Прижмитесь к полу с одновременным вращением кистей внутрь, выпрямите руки, одновременно выворачивая кисти наружу.

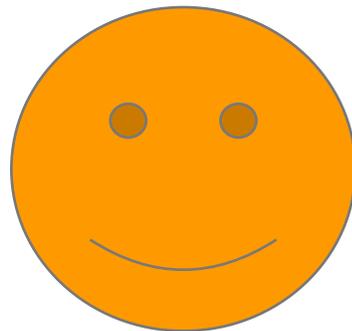


## Упражнение 6. направлено на укрепление ног и пресса



Встаньте на два диска и согните колени. Начните вращение так, чтобы верхняя и нижняя части вашего туловища «смотрели» в противоположные стороны.

Это далеко не все возможности данного тренажера. Упражнения можно совершенствовать, приспособлять под себя. Не стоит осваивать все их сразу. Выберите 3-4 и выполняете по 20 поворотов одну минуту. Затем постепенно увеличивайте время до 2-3 минут. А когда доведете до автоматизма эти упражнения, можно приступать к освоению следующих. Первое время можно заниматься несколько минут в день, потом это время желательно постепенно увеличивать, доводя 20-30 минут.



Вот так просто, потратив несколько минут в день, можно избавиться от нескольких лишних сантиметров.