

**ПАСПОРТ
ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА
МБДОУ д/с № 44**



Тренажёры — это простые и сложные механические устройства для тренировки мышечного аппарата. К простым тренажёрам относятся: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры. Условно к ним можно отнести также пластмассовые гантели, гантели весом 0,5 кг, медболы, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики. К сложным устройствам относятся: скамья для пресса, велотренажёр, беговая дорожка, тренажёр «Гребля», мини-батуты и др. Тренажёры позволяют тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. Развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будет способствовать укреплению здоровья дошкольников, а также формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Тренажеры позволяют укрепить мышцы ног и рук ребенка, верхние и нижние мышцы живота. Позволяют улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка.

Фитболлы – упражнения с надувными мячами дают нагрузку на все группы мышц и позволяют исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость, развить чувство равновесия.

Все тренажёры имеют надежную конструкцию. Для безопасности на элементах тренажеров имеют защитные покрытия. Мягкие сидения. Стойки и сидения регулируются по высоте. Педали с ремешками для надежной фиксации ног ребенка. Тренажёры имеют регуляторы изменения нагрузки. углов наклона, поддержку для ног.

Характеристики:

Возраст ребенка: от 3 до 7 лет

Нагрузка на тренажер: 50 кг

Тренажёры:

1. 2 батута малых
2. 4 велотренажера (2 детских и 2 взрослых)
3. 4 беговых дорожки (2 детских и 2 взрослых ролевых)
4. Тренажер " Силовой, штанга"
5. Тренажер " Степ"
6. 2 тренажера "Бегущая по волнам"
7. 2 тренажера "Гребля"
8. 2 «Жим»
9. Тренажер диск здоровья
10. 2 тренажера «Силовой»
11. 2 Спортивных комплекса «Юниор»
12. 16 фитболов диаметром 40мм (6шт), 60мм (6шт), 80мм (2шт), 70мм(2шт)