



Тренажеры являются хорошим дополнением к традиционной физкультуре, делая процесс каждодневных занятий гимнастикой, бегом и другими видами эмоциональнее и разнообразнее.



Наш адрес:



(8-30-233)-3-14-45,
(8-30-233)-3-19-63,
(8-30-22)-21-83-08



topaz_08@mail.ru



г. Борзя, ул. Богдана
Хмельницкого, д 3.



Понедельник
– суббота
с 8.00 до 18.00
Обеденный
перерыв
с 12.00 до 13.00
Выходной день:
воскресенье.

Государственное автономное
учреждение социального обслуживания
«Шерловогорский реабилитационный центр
«Топаз» Забайкальского края



Отделение оказания
социальных услуг
и социального сопровождения

**Зона занятий
физической
культурой**

г. Борзя

В учреждении функционирует **зона занятий физической культурой**, в которой занимаются дети с 3 лет. Зона оснащена детскими тренажёрами и спортивным инвентарем. Все тренажёры специально разработаны для детей, сделаны из безопасных материалов и имеют прочную устойчивую конструкцию.



Детские тренажеры позволяют детям овладеть целым комплексом упражнений, способствующим укреплению разных групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию физических качеств – силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости, а это делает ребенка подготовленным и заинтересованным к дальнейшим занятиям спортом.



Зона занятий физической культурой создана для проведения физкультурных занятий, направленных на адаптацию человека к своим физическим возможностям.

Под руководством инструктора получатели социальных услуг, выполняют различные физические упражнения в соответствии со своими физическими возможностями, используя тренажеры и другие спортивные снаряды.



Зона занятий оснащена тренажерами для разных групп мышц:

- кардиозона — представлена набором следующих тренажёров: беговая дорожка, эллиптический тренажёр, велотренажёр.



- зона грузоблочных тренажеров представлена многофункциональным комплексом, который позволяет прорабатывать все группы мышц.
- так же представлен тренажер на пресс.

