

СПОРТИВНИЙ ЗАЛ ДЛЯ ОСІБ ІНВАЛІДНІСТЮ

МІСЦЕ ЗНАХОДЖЕННЯ: м. Івано-Франківськ, вул. В. Симоненка, 3В

ГРАФІК РОБОТИ: понеділок – п'ятниця – з 09.00 год до 18.00 год, обідня перерва – з 13.00 год до 14.00 год

Спортивний зал для людей з інвалідністю, який знаходиться на вул. В. Симоненка, 3В облаштований пандусом, душовою та туалетною кімнатами для відвідувачів залу. В штатний розпис міського центру фізичної культури та спорту для людей з інвалідністю «Інваспорт» введено посаду реабілітолога та спеціаліста для розвитку спорту серед осіб з вадами слуху, які на постійній основі проводять заняття у вищевказаному залі для відвідувачів з різними нозологіями.

Поряд із залом функціонує спортивний майданчик для проведення спортивних занять за сприятливих погодніх умов.

СПИСОК ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ



Гребний тренажер - для зміцнення м'язів ніг, спини, плечового поясу, поперекового відділу хребта. Корегує поставу в осіб з викривленням хребта за рахунок зміцнення м'язів спини, зміцнює м'язи-розгиначі нижніх кінцівок хворих на ДЦП, через кардіонавантаження зміцнює серцево-судинну та легенево-дихальну системи.



Бігова доріжка – найбільш ефективний кардіотренажер, який дозволяє ефективно впливати на корекцію маси тіла в осіб із зайвою вагою та ожирінням, зміцнювати серцево-судинну та легенево-дихальну системи особам з вадами серця (ішемія, аритмія), покращувати витривалість та загальне самопочуття, зміцнювати суглобово-зв'язковий апарат у хворих на ДЦП тощо.



Еліптичний крос-тренажер - підійде як для новачків, так і для тих, хто займається реабілітацією колінного, кульшового та гомілково-ступневого суглобів, після травм, пов'язаних з переломами нижніх кінцівок та в післяопераційний період. Оскільки еліпсоїд не передбачає різких ударних рухів, він дозволяє природно і плавно навантажувати суглобово-зв'язковий та м'язовий апарати, покращувати трофіку суглобів нижніх та верхніх кінцівок, стимулювати роботу серця та легень, плавно підбираючи кардіонавантаження. Найбільше буде корисним для осіб з надлишковою масою тіла, хворими на ДЦП, вадами серця та легень.



Велотренажери (горизонтальні, вертикальні, електропривідні) – можуть використовуватись як для кардіотренування так і з реабілітаційною метою хворих на ДЦП, м'язовою атрофією, травм/вад опорно-рухового апарату; в реабілітації післяінсультних та післяінфарктних хворих . Завдяки сидячій та напівлежачій позиції покращується кровообіг в органах малого тазу і зменшується навантаження на поперековий відділ спинного мозку.



Тренажер з підйомом по сходах є одним з найбільш ефективних кардіотренажерів, що дозволяє навантажити м'язи ніг, зміцнити суглобово-зв'язковий апарат, розвивати силову витривалість нижніх кінцівок. Підійде для хворих на м'язову дистрофію, ДЦП. Завдяки варіативності навантаження може бути рекомендований літнім та дискоординованим людям з ураженням стовбурової частини головного мозку.

СПИСОК СИЛОВИХ ТРЕНАЖЕРІВ БЛОЧНОГО ТИПУ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

1. Тренажери для розвитку м'язів ніг:



Завдяки блочній конструкції тренажери для м'язів згиначів/розгиначів ніг дозволяють точно і легко підібрати вагу для ефективного стимулювання м'язової роботи нижніх кінцівок. Тренажери доступні і прості у використанні, не вимагають особливої фізичної підготовки і показані для осіб з вадами ОРА, хворим на ДЦП та недостатньою м'язовою масою.

2. Тренажери для розвитку м'язів грудей та плечового поясу:



Тренажери для розвитку грудних і плечового поясу показані для осіб з астеничним типом конституції тіла, особам з вадами постави (сутулість), дихальної (альвеолярної) недостатності за рахунок зміцнення міжреберних м'язів, діафрагми і довільного діафрагмального дихання під час виконання вправ жимового характеру. Завдяки гіпервентиляції легень з концентрацією на видиху зменшуються застійні явища в альвеолах, що позитивно впливає на кисневий метаболізм в легенях, ремісію пульмонологічних патологій.

3. Тренажери для розвитку м'язів спини:



На тренажерах тягового характеру формуються м'язи спини, які, серед іншого, відповідають за функцію утримання положення тіла в просторі. Міцний м'язовий корсет спини дозволяє вирівняти поставу, боротися з викривленням хребта (особливо кіфоз), підвищити функціональні можливості організму тощо. Зокрема вправи на тренажері «вертикальна тяга»

допомагають зняти навантаження на міжхребцеві диски, зменшити ризик протрузій і гриж.

4. Тренажери для розвитку м'язів рук:



Реабілітаційно-оздоровчий комплекс не буде повним без вправ на зміцнення м'язів згиначів/розгиначів рук та м'язів передпліччя. Особливу увагу в цьому відіграють ізольовані вправи на блочних тренажерах з можливістю чітко дозованого навантаження для осіб з різною фізичною підготовкою, а також вправи з вільними вагами (гантелі, бодібари, штанги, гирі, манжети тощо).

5. Обладнання для розвитку м'язів кору, черевного пресу та поперекового відділу хребта:



Вправи для м'язів черевного пресу і поперекового відділу є обов'язковими в арсеналі фізичної реабілітації осіб з надлишковою масою, вадами постави (викривлення хребта) і недоліками з координацією (хвороби/травми внутрішнього вуха, мозочка). Міцні м'язи кору дозволяють ефективніше виконувати базові силові вправи, компенсувати технічні недоліки при виконанні складних координаційних рухів і виступають в ролі асистентів для інших м'язів при виконанні багатьох вправ (особливо в статодинамічному та ізометричному режимах).

6. Універсальне силове обладнання:



До універсального обладнання належать тренажери, стійки, рами зі страхувальними опорами. Вони дозволяють виконувати вправи широкого спектру дії практично на всі групи м'язів, знизити ризик травм при виконанні технічно важких силових вправ, підвищити функціональні можливості шляхом зміни вихідного положення і кута прикладання м'язових зусиль а також висоти важелів тренажера.

7. Додаткове обладнання та інвентар:

Широкий асортимент додаткового обладнання дозволяє більш індивідуально підійти до фізичної реабілітації осіб з інвалідністю різних нозологій, забезпечити принципи різноманітності та всебічного розвитку. До такого обладнання належать: медболи, м'ячі, лави універсальні, турніки для шведської стінки, канати, скакалки, обручі, електронні ваги тощо.