

**Консультация для родителей от физ., инструктора по теме:
«Использование гимнастической палки»**

Гимнастическая палка – общедоступный домашний тренажер. Стандартная длина гимнастической палки – 120 см. Использование гимнастической палки позволяет разнообразить известные упражнения и обладает следующими преимуществами:

Корректирует осанку, помогая удерживать спину прямой и зафиксировать позвоночник;

Развивает подвижность в плечевых суставах;

Способствует более правильному и четкому выполнению упражнений.

В большинстве случаев гимнастическая палка держится широким (больше ширины плеч) хватом сверху.

При выполнении каждого упражнения следует делать от 10 до 20 повторов, постепенно увеличивая их количество и амплитуду движений. Каждое упражнение делается на 4 или 8 счетов.

Перед занятием рекомендуется сделать 10-минутную разминку.



