Автор: Бабыдов Евгений
14.06.2019 15:58 - Обновлено 14.06.2019 16:12

Как тренироваться при проблемах суставов?

Еще раз напомню, что нужна консультация врача и исключение ситуации, требующей хирургического лечения!

Если уже проконсультировались, то учитываем ограничения - писал в отдельном посте по хэштэгу #бабыдовсуставы в моем Инстаграм и пользуемся следующими рекомендациями:

1) Обязательно корректировать **мышечный дисбаланс и осанку**, т.к. эти проблемы увеличивают компрессионную нагрузку на суставы и раньше их изнашивают

2) Первоначально нужно восстановить **амплитуду движения в суставе.** Для этого нужно быть уверенным, что ограничение амплитуды обратимо. Здесь снова напомню про ортопеда и мрт

3) После восстановления амплитуды нужно балансировать **силу тяги мышц, окружающих сустав.** На данном этапе добавляется тренировка с внешним сопротивлением

Автор: Бабыдов Евгений
14.06.2019 15:58 - Обновлено 14.06.2019 16:12

4)Одновременно с этим проводим **стабилизационный тренинг** для тренировки межмышечной координации, улучшения
стабильности сустава
и профилактики травм

#бабыдовевгенийтренер #бабыдовсуставы #fitrehab #больвсуставах #стабилизационныйтренинг #реабилитационныйфитнес