

Вы длительное время занимаетесь в тренажерном зале и тут вас начинают беспокоить проблемы со спиной, с суставами. То локоть болит, то поясница как-то странно ноет или вовсе простреливает. Вы обращаетесь к врачу или даже игнорируете сигналы организма и продолжаете заниматься. В конечном итоге наступает ситуация, когда боль не дает возможности продолжать полноценные тренировки. Вы консультируетесь у врача, вам выписывают лекарства, физиотерапию, курс лечебной физической культуры. Вы добросовестно выполняете все рекомендации. На время становиться лучше. Пытаетесь возобновить тренировки в полную силу и тут опять начинаются проблемы. И далее все по кругу. Вы пытаетесь консультироваться у врачей по поводу того, как тренироваться в зале с вашей проблемой. Мнения расходятся. Часть специалистов категорически запрещает заниматься, часть выписывает вам курс лфк, еще часть говорит лежачий делай, что хочешь. Убери осевые нагрузки, приседания, становую. Это в лучшем случае....При этом, что значит убрать осевые нагрузки никто не говорит. У вас возникает масса вопросов: что же делать, как тренироваться так, чтобы избежать обострения боли, как сохранить уже существующий результат, а можно ли как-то зал, который вы так любите использовать как средство коррекции имеющихся проблем. Смогу ли я когда-нибудь нормально заниматься, набрать мышечную массу, похудеть? Или с моими проблемами действительно нужно забыть о тренировках? Со временем приходит понимание, что правильное движение, в том числе и с отягощениями, может улучшить ваше состояние. А воздействуя на мышцы путем специальных упражнений, мы можем устранить мышечный дисбаланс, уменьшить неврологические проявления остеохондроза, скорректировать осанку. Обо всех этих механизмах действия физических упражнений написано в учебниках лфк. Однако далее у нас возникает конкретный вопрос: как выстроить программу с учетом моих проблем, и как при этом решить поставленные перед собой задачи, например, коррекции фигуры? В результате поисков в интернете появляется осознание того, что методики есть, но их нет в свободном доступе. А заниматься по-прежнему хочется.

Тренажерный зал может использоваться и как средство профилактики проблем с позвоночником и суставов, и как средство реабилитации, когда проблемы уже есть.

Действие занятий в тренажерном зале как средства реабилитации заболеваний обусловлено следующими механизмами:

- Равномерное мышечное развитие снижает нагрузку на позвоночник и суставы**
- Равномерное мышечное развитие служит профилактике проблем с осанкой**
- При наличии проблем с осанкой путем специальных тренировок с отягощениями, можно восстановить мышечный баланс и вернуть изгибы позвоночника в норму**
- Мышечная работа улучшает питание хрящевой ткани сустава, что замедляет развитие артроза**

-Тренировка с отягощениями сохраняет мышечный тонус и мышечную силу, которые при проблемах суставов обычно снижаются

-Работа с отягощением улучшает кровоток мышц, идущих вдоль позвоночника, и питание межпозвонковых дисков, что затормаживает дегенеративные изменения при остеохондрозе, грыжах, протрузиях.

При работе с клиентами студии мы совмещаем упражнения с отягощениями, комплексы лечебной гимнастики, упражнения на гибкость, стабилизационные упражнения, упражнения функционального тренинга для достижения вами оптимального качества жизни и свободы движений.

На основе работы с людьми, имеющими проблемы позвоночника, суставов, нами разработаны методики тренировки в тренажерном зале при таких проблемах как:

-Нарушения осанки (кругловогнутая спина, вогнутая спина, круглая спина, плоская спина, боковые искривления позвоночника)

-Заболевания позвоночника неврологического характера (остеохондроз, протрузии, грыжи грудного и поясничного отделов позвоночника в стадии ремиссии(отсутствия острых болей))

-Артроз 1 степени коленного, локтевого, плечевого суставов

-Предгипертензия (верхнее давление 130-139, нижнее 85-89) и гипертензия 1 степени

-Вегетососудистая дистония

-Разработка программ для набора мышечной массы, снижения массы тела за счет жирового компонента, изменение состава тела, соотношения мышечной и жировой ткани при том же весе.

Ознакомиться со стоимостью тренировок и прочитать информацию о тренере можно [здесь](#)