

Стабилизация позвоночника и суставов. Какие три системы ее обеспечивают?

Обещал пост о том, чем обеспечивается стабилизация позвоночника и суставов.

Стабилизацию позвоночника

и суставов согласно модели M. Panjabi обеспечивают три системы:

- активная (мышцы)
- пассивная (связочный аппарат, соединительная ткань)
- нервная система (управляет двумя другими системами)

При отсутствии должной работы пассивной системы необходимо работать с активной системой -

формировать межмышечную координацию и навык стабилизации

, т.е. способность нервной системы управлять мышцами так, чтобы они **стабилизировали позвоночник и суставы**

. Эту задачу хорошо решает стабилизационный тренинг для позвоночника и суставов

#бабыдовеевгенийтренер #бабыдовеевгенийгрыжа #fitrehab #фитнеспригрыже
#больвспине #стабилизационныйтренинг #реабилитационныйфитнес