Автор: Бабыдов Евгений
16.06.2019 19:14 -

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

#бабыдовевгенийтренер #бабыдовевгенийгрыжа #fitrehab #фитнеспригрыже #больвспине #стабилизационныйтренинг #реабилитационныйфитнес