

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**.
данном этапе добавляется тренировка с внешним сопротивлением

На

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