

# Секрет здорових ніг — зарядка



Степан Хабаль

Зниження фізичної активності людини через малорухливий спосіб життя насамперед позначається на стані опорно-рухового апарату. Степан Хабаль, лікар вищої категорії, завідувач Центру стаціонарної допомоги комунальної 5-ї МКП м. Львова, розробив авторську методику (ізометричні вправи), яка допоможе позбутися багатьох проблем, пов'язаних із порушенням постави, хворобами суглобів та остеохондрозом хребта

## ЩО ТАКЕ ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ?

На відміну від динамічних вправ тренування з ізометричним напруженням швидко та ефективно зміцнюють сухожилля, м'язи і суглоби. Ці вправи передбачають напруження м'язів без зміни їхньої довжини та без появи рухів у суглобах, робота яких і залежить від м'язів, які зазнають напруження.

Завдяки ізометричним тренуванням зміцнюються з'єднання сухожил' м'язів з кістковими структурами, капсули і зв'язки суглобів; досягається мобілізація та стабілізація суглоба завдяки зміцненню його капсульно-зв'язкового апарату; збільшується кількість синовіальної рідини і зменшується вираженість проліферативних змін у суглобах.

Нединамічна гімнастика дає ефект самомасажу, поступово нормалізує пластику м'яза та його структуру. Причому зникнення гіпертонусу м'яза є функціональним, а не структурним явищем, тобто в організмі відновлюється механізм контролю за регуляцією тонуусу в межах сегментарного апарату спинного мозку. Паралельно вдається ліквідувати сухожил'ні спазми.

Ізометричні тренування попереджають виникнення дезадаптаційних змін у м'язах та усувають нестабільність суглобів хребта, які виникли через остеохондроз.

## ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ВИКОНАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ

### Абсолютні

1. Свіжі переломи.
2. Гострі розлади кровообігу в головному та спинному мозку на ранніх стадіях.
3. Злоякісні пухлини кісток.

## Відносні

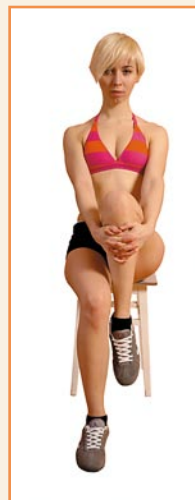
1. Гострі запальні процеси у м'язах, суглобах кінцівок і хребта.
2. Хвороби органів та систем у стадії декомпенсації.

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

ПП — початкова поза

НР — напрям руху, натискування

## Ізометричні вправи для кульшового суглоба



### 1.1.

**ПП** Сидячи у кріслі, ліву ногу максимально зігнути у колінному і кульшовому суглобах, кистями рук «у замку» обхопити ліве коліно.

**НР** Тиснути лівою ногою донизу, протидіючи руками.

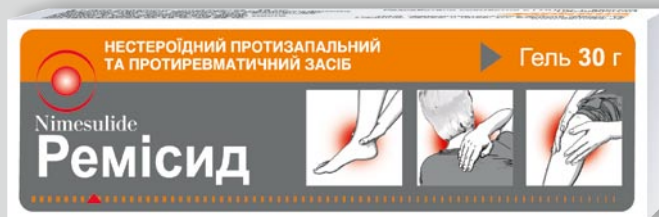
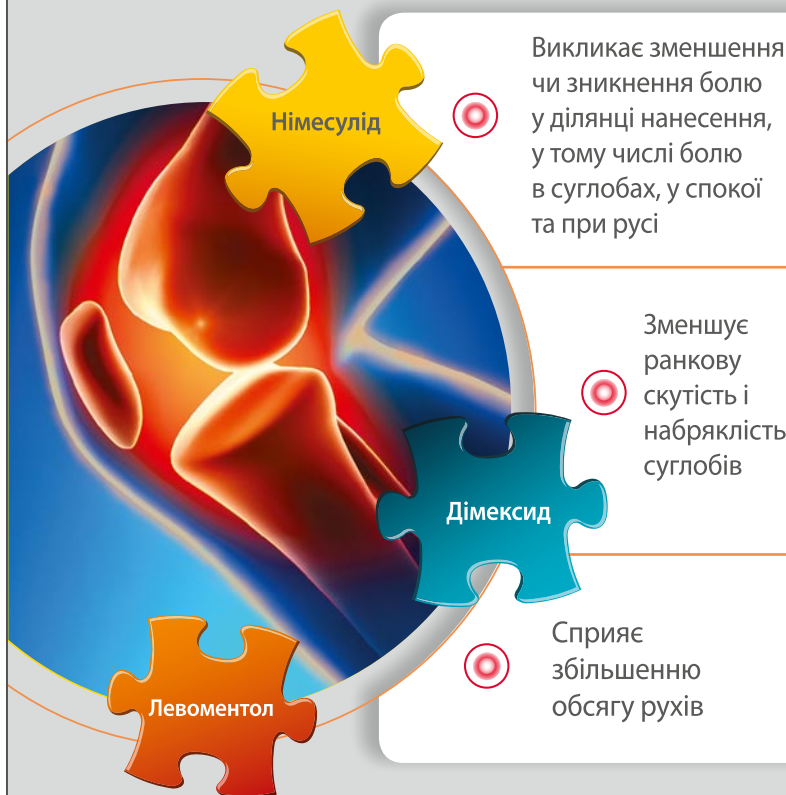
Вправу повторюємо правою ногою



Гель 30 г

# Ремісид

## Ремісид допомагає та від болю позбавляє



ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА  
**Дарниця**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

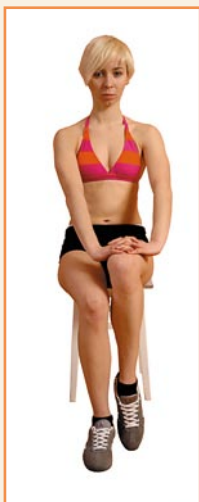
Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/3980/01/01 від 04.09.2015. Відпускається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитись з інструкцією на лікарський засіб. Зберігати у недоступному для дітей місці



**1.2.**  
**ПП** Сидячи у кріслі, ліву ногу максимально зігнути у колінному та кульшовому суглобах і звести до правої ноги, кистями рук «у замку» обхопити ліве коліно.  
**НР** Відводити ліву ногу назовні від правої ноги, протидіяти руками, тулуб і голову повернути наліво. Вправу повторюємо правою ногою



**1.3.**  
**ПП** Сидячи у кріслі, ліву ногу зігнути у колінному та кульшовому суглобах і максимально відвести від правої ноги, кистями рук «у замку» обхопити внутрішню поверхню лівого коліна.  
**НР** Зводити ліву ногу до правої ноги, протидіючи руками, голову й тулуб повернути направо. Вправу повторюємо правою ногою



**1.4.**  
**ПП** Сидячи у кріслі, долоні розташувати зверху на лівому коліні.  
**НР** Піднімати ліву ногу догори, протидіяти руками. Вправу повторюємо правою ногою

