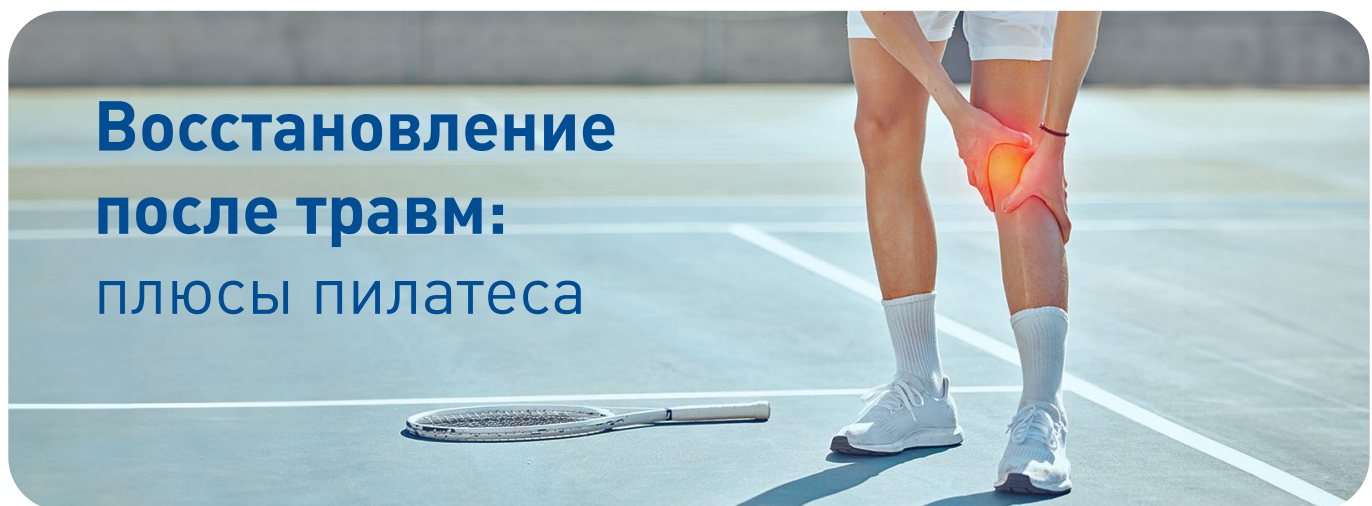




Восстановление после травм: плюсы пилатеса

Мы часто слышим от одного знакомого о том, что его травмированное в детстве колено предупреждает за сутки о дождливой погоде, от другого, что его ноющее после вывиха в девятом классе плечо предсказывает ураган не хуже любого синоптика. Почему так происходит? Можно ли после травмы ограничиться получением информации о прогнозе погоды на завтра из приложения в телефоне или от диктора любимой радиостанции?

Все, кто хоть раз сталкивался с травмой, знают, что хирургическое лечение – это самое начало пути к выздоровлению. Более длительный процесс – это **этап восстановления после травмы**, от которого в дальнейшем во многом зависит амплитуда движений травмированной части тела, отсутствие при этом дискомфорта, а значит, и качество жизни.

На первом этапе лечения травмированного участка тела зачастую необходимо ограничение его подвижности для скорейшего заживления. Однако в дальнейшем правильно подобранная физическая нагрузка необходима для восстановления.

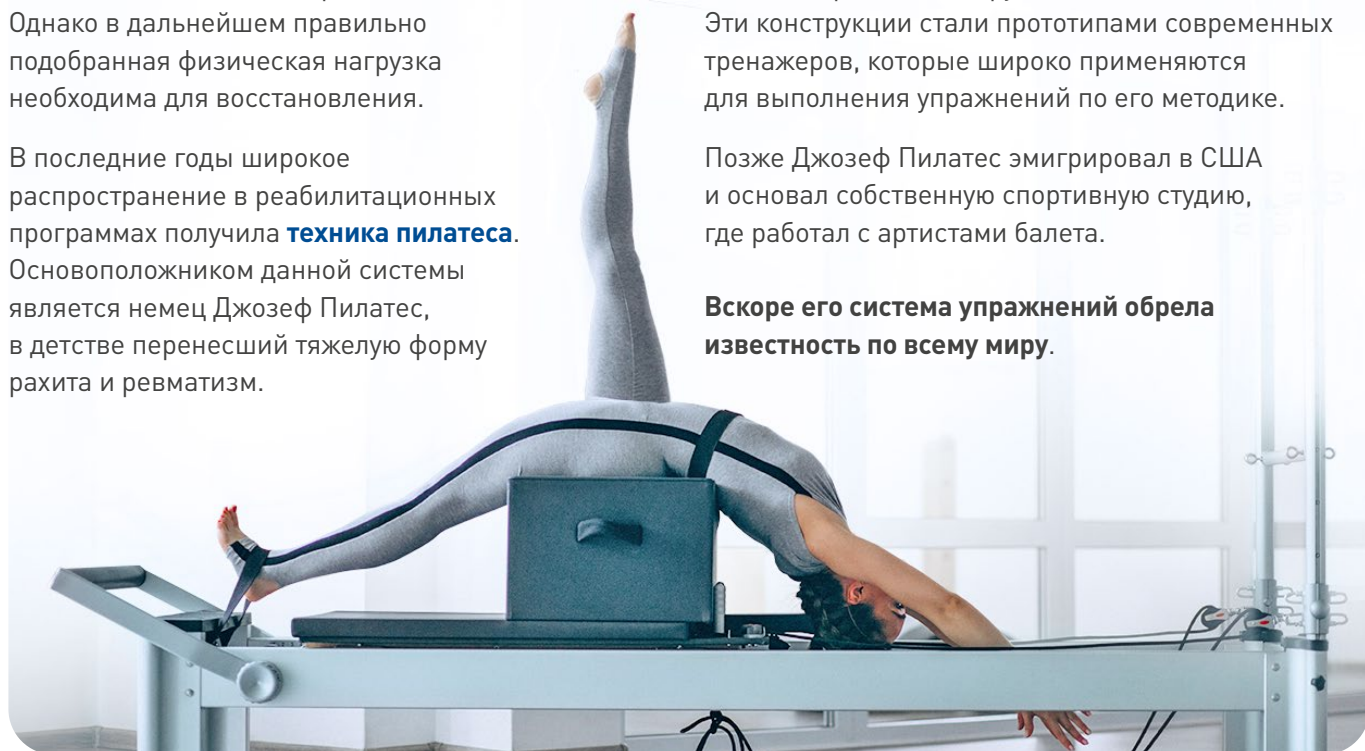
В последние годы широкое распространение в реабилитационных программах получила **техника пилатеса**. Основоположником данной системы является немец Джозеф Пилатес, в детстве перенесший тяжелую форму рахита и ревматизм.

Подражая примеру отца, который был гимнастом, он начал активно заниматься различными видами спорта и постепенно **разработал собственную систему упражнений**, которую начал активно использовать во время I Мировой войны **для ускоренного и эффективного восстановления здоровья** английских военных после ранений на поле боя.

Для занятий он использовал оборудованные шкивами, ремнями и пружинами больничные койки. Эти конструкции стали прототипами современных тренажеров, которые широко применяются для выполнения упражнений по его методике.

Позже Джозеф Пилатес эмигрировал в США и основал собственную спортивную студию, где работал с артистами балета.

Вскоре его система упражнений обрела известность по всему миру.



Почему же на этапе восстановления после травмы часто отдают предпочтение именно технике пилатеса?

1 Комплексный подход. Основной принцип пилатеса основан на том, что организм – это единый механизм, поэтому при выполнении упражнений по данной системе задействованы все группы мышц. Тело прорабатывается целиком, а не отдельными его участками, что способствует его гармоничному и правильному развитию.

2 Универсальность. Заниматься по данной системе можно в любом возрасте, находясь в любой физической форме и с любым уровнем физической подготовки. Данную систему упражнений используют и профессиональные спортсмены для укрепления основных групп мышц и профилактики травм, и люди после перенесенных травм для восстановления активности.

3 Профилактика травм. Каждое движение в пилатесе направлено на безопасное растяжение мышц и повышение двигательной активности суставов. В процессе тренировок разрабатывается естественная гибкость суставов и позвоночника, формируются крепкие и эластичные мышцы, укрепляются связки, постепенно наращивается подвижность суставов, что способствует их укреплению.

4 Общее состояние. Глубокое дыхание, которое является одним из правил при выполнении упражнений по данной технике, устраняет хроническую усталость, подавленное настроение и бессонницу, способствует концентрации внимания на ощущениях, возникающих в теле, и является своего рода медитацией. Кроме того, техника глубокого дыхания оказывает благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

5 Безопасность. Силовые тренировки с утяжелителями имеют значительные ограничения по физическому состоянию организма и в некоторых случаях могут даже усугубить ортопедическую проблему, в отличие от пилатеса, который гармонично прорабатывает и развивает мышечный корсет. В пилатесе практически исключаются изолированные движения и скоростно-силовой

режим работы мышц, что гарантирует безопасность тренировки. Однако, помните, что подобрать программу реабилитационных тренировок должен профессионал. Только в этом случае удастся восстановить нормальную работу опорно-двигательного аппарата, избежать осложнений и ускорить процесс восстановления после травмы.



Для занятий пилатесом практически не существует противопоказаний.

Но есть ряд ограничений, среди которых:

- Хронические заболевания в стадии обострения
- Острые вирусные и бактериальные инфекции
- Неконтролируемая артериальная гипертензия, недавно перенесенный инфаркт миокарда или инсульт
- Недавно перенесенное оперативное вмешательство

При наличии этих состояний перед тем, как приступить к занятиям, **необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом**, чтобы не усугубить течение заболевания и не нанести вред здоровью.

Будьте здоровы!



8 800 100 58 00
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь по почте az.info@zettains.ru