Илья Краев

Оздоровление средствами тренажерного зала

Илья Краев

Оздоровление средствами тренажерного зала

«Автор»
2026

Краев И. А.

Оздоровление средствами тренажерного зала / И. А. Краев — «Автор», 2026

В данном пособии я рассказал об оздоровительном эффекте тренажерного зала. О заболеваниях ОДА, профилактикой которых являются занятия в тренажерном зале и об основных направлениях оздоровительных тренировок.

© Краев И. А., 2026
© Автор, 2026

Илья Краев
Оздоровление средствами тренажерного зала

Занятия в тренажерном зале как средства профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата

Заболевания опорно – двигательного аппарата (ОДА) – одна из самых распространённых причин инвалидизации. Основные причины развития: сидячий образ жизни, травмы, лишний вес.

Заболевания ОДА за последние годы значительно помолодели в связи со снижением двигательной активности у молодого населения. В своей практике я наблюдаю снижение уровня физической подготовленности у людей от 13 лет. По статистике лишь около 16% населения России регулярно посещают тренажерные залы (ТЗ). При этом ключевое слово «посещают», так как действительно эффективно занимаются единицы. Кроме низкой активности в ТЗ огромную популярность обрели сервисы доставки, снижая бытовую двигательную активность населения.

В этой статье опишу занятия в ТЗ как средства профилактики, не лечения, а именно профилактики заболеваний ОДА. Ведь болезнь проще предупредить чем лечить.

Группы заболеваний ОДА:

ДЕГЕНЕРАТИВНО – ДИСТРОФИЧЕСКИЕ.
остеохондроз, артроз, грыжа,
остеопороз;
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ.
артрит, подагра, бурсит;
НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ.
сколиоз, кифоз, лордоз;
ТРАВМЫ И ВОСПАЛЕНИЯ МЯГКИХ ТКАНЕЙ.
растяжения, вывихи, миозит.

Регулярные занятия в ТЗ являются хорошей профилактикой всех вышеперечисленных заболеваний, факт. По порядку.

Остеохондроз это дегенеративно-дистрофическое заболевание позвоночника, при котором разрушаются межпозвоночные диски, снижается их высота, а хрящевая ткань замещается костной. Это приводит к потере эластичности, защемлению нервных корешков и сосудов, проявляясь болями, скованностью, головными болями, онемением рук или ног.

Тренировки в тренажерном зале служат эффективной профилактикой остеохондроза, укрепляя мышечный корсет, разгружая межпозвонковые диски и улучшая кровообращение. Для предотвращения остеохондроза важны плавные движения, укрепление спины и пресса, использование тренажеров (лежа/сидя), не рекомендую злоупотреблять осевыми нагрузками.

Артроз (остеоартроз) – это дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, при котором постепенно разрушается хрящевая ткань, истончается суставной хрящ, деформируются кости, что приводит к боли, воспалению и ограничению подвижности. Патология часто поражает коленные, тазобедренные суставы и суставы пальцев, приводя к снижению качества жизни и инвалидности без лечения.

Тренировки в ТЗ служат эффективной профилактикой артроза, укрепляя мышечный каркас вокруг суставов, улучшая кровообращение и питание хрящей, а также помогая контролировать вес. Важно помнить, что только регулярные, подконтрольные движения, избегание ударных нагрузок и работа с адекватно подобранными весами предотвращает развитие артроза.

Межпозвоночная грыжа это заболевание ОДА, характеризующееся выпячиванием или выпадением части межпозвоночного диска в позвоночный канал из-за разрыва фиброзного кольца. Она возникает при повреждении диска, приводя к сдавливанию нервных корешков, что вызывает сильные боли, онемение и ограничение подвижности. Чаще всего встречается в поясничном отделе.

Тренировки в ТЗ служат эффективной профилактикой межпозвоночной грыжи, укрепляя мышечный корсет, улучшая кровообращение и стабилизируя позвоночник. Ключ к безопасности – укрепление мышц кора, умеренные осевые нагрузки и подконтрольные движения.

Остеопороз – это хроническое системное заболевание скелета, при котором снижается плотность и нарушается структура костной ткани. Кости становятся хрупкими, пористыми и ломкими, из-за чего значительно повышается риск переломов даже при минимальной нагрузке. Часто протекает бессимптомно, диагностируется при переломах, особенно шейки бедра или позвонков.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.