Раньше присядешь – дольше проживешь!

**Как превратить рабочее место в тренажерный зал? Как сохранить здоровье, будучи прикованным своей профессией к стулу? Логичным ответом было бы – нужно двигаться сидя. Но возможно ли это? Оказывается, да! Наконец-то появилось кресло с подвижным сиденьем – кресло-тренажер «СпинаОК».**

Мы живем в век Интернета и буквально привязаны к своему рабочему месту. Работая за компьютером практически без движения, мы все в той или иной степени страдаем от болей в спине. «Сидячий» образ жизни приводит к лишнему весу, к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, к атрофии мышц… Но особенно страдает позвоночник. Между тем, всем известно, что движение – это жизнь. Великий физиолог И.П.Павлов сказал: «Движение может заменить почти все лекарства, но никакое лекарство не заменит движение».

Что же делать, если приходится постоянно сидеть? Кресло-тренажер «СпинаОК» позволяет двигаться сидя. Конструктивно оно выполнено в виде обычного офисного кресла. Впервые в мировой практике сиденье кресла не статично, а имеет три степени свободы за счет единственной основной точки опоры с целью вызвать у сидящего человека неустойчивое положение тела. Для удержания равновесия подсознательно включаются в работу глубокие мышцы позвоночника. Именно они, закрепленные на позвонки, – первопричина болезни позвоночника в целом.

При статичном неподвижном сидении глубокие мышцы позвоночника не задействованы, так как в этом случае вертикальное положение туловища удерживают другие мышцы, поверхностные, которые от длительного напряжения затекают. В этот момент хочется встать и размяться.

Совершенно по-другому распределяется нагрузка в спине, когда человек сидит в кресле «СпинаОК». Для сохранения баланса тела в динамическом равновесии вестибулярным аппаратом активизируются глубокие мышцы позвоночника (включаются в режим расслабления-сжатия). Их работа не видна и не ощутима, это невидимая гимнастика. При регулярной активизации эти мышцы укрепляются, улучшается питание костной и хрящевой тканей, устраняются условия для возникновения «популярных» заболеваний спины.

А грациозная осанка человека? Проблема осанки возникает еще в школе, когда ученики неправильно сидят за партами. В системе «стул–стол–человек» школьник является единственным гибким элементом. Его позвонковые мышцы со временем «запоминают» вынужденно искривленную форму позвоночника, привыкшую к статичной мебели и ведущую к сутулости, сколиозу и прочим патологиям.

Еще со времен Гиппократа известен способ эффективного лечения не только позвоночника, но и множества сопутствующих болезней. Это верховая езда – иппотерапия. Равномерные колебания спины лошади при частоте примерно 100 шагов в минуту вынуждают наездника рефлекторно удерживаться для сохранения равновесия различными группами мышц, стабилизирующими осанку, и, в первую очередь, глубокими мышцами позвоночника. При регулярных занятиях верховой ездой эти мышцы укрепляются и возвращают позвонки в правильное, здоровое положение. Особенности позвонковых мышц и способ их тренировки на примере лечебной верховой езды и были учтены при разработке сиденья-тренажера для позвоночника, эффект воздействия от которого сравним с лечением движением, т.е. кинезитерапией, а по нагрузке и направленности воздействия – с иппотерапией. Сиденье-тренажер отличается от кресла-тренажера лишь тем, что его можно устанавливать на любой традиционный стул.

Многолетние эксперименты по использованию сиденья-тренажера «СпинаОК», проводимые в одной из московских школ, в гимназии №5 г.Сочи, в Центре кинезитерапии, руководимом его основателем профессором С.М.Бубновским, дали положительные результаты.

Это изделие рекомендовано для использования Российской Академией медицинских наук, НИИ гигиены и здоровья детей и подростков. Удостоено золотых медалей на Международных выставках в Москве и Брюсселе.

Сиденье-тренажер «СпинаОК» формирует правильную осанку, предупреждает искривление позвоночника, избавляет от болей в спине, улучшает кровообращение. Превращает вред от долгого сидения в пользу для здоровья.

Получить консультацию и приобрести тренажеры «СпинаОК» в Беларуси можно у эксклюзивного представителя – ООО «ЭкспоСистемс»:

Минск, ул. Мележа, 5, корп.1, офис 432Б.

Тел/факс: +37517-293-33-02; моб.:+37544-798-50-70, +37544-762-20-70.

E-mail: [spinaok@tut.by](mailto:spinaok@tut.by). Skype: spinaок