

## НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Функциональная технология восстановления осанки, как новый подход к коррекции фигуры

*Международный конгресс "Индустрия красоты: от прикладной эстетики до коррекции патологии"*

Учёные Самарского государственного медицинского университета установили, как Равноускоренный тренинг™ влияет на степень деформации позвоночника.

Главные проблемы, возникающие при сколиозе:

Искривленный позвоночник препятствует правильному функционированию нервной системы и внутренних органов.

Проверяемая гипотеза:

Эксперты предположили, что восстановление осанки возможно благодаря активации, развитию и изменению мышечного тонуса у максимального количества мышечных волокон в соответствующих группах мышц туловища и позвоночного столба.

Программа исследования:

В испытании приняли участие 14 студенток медицинского университета в возрасте 19 лет. Тренировочная сессия включала в себя 10 занятий, участницы тренировались на Power Plate® два раза в неделю. Каждое упражнение длилось 30 секунд, а общее время одной тренировки составляло 15 минут.

Полученные результаты:

Занятия на виброплатформах Power Plate® привели к заметному уменьшению деформации позвоночника у всех испытуемых:

сколиотическая осанка и сколиоз I степени перешли в категорию субнорма и норма;

сколиоз II степени преобразовался в сколиоз I степени;

деформация позвоночника III степени перешел в деформацию позвоночника II степени.

Выводы:

Тренинг ускорением, проводимый на рефлекторном уровне, позволяет управлять механизмами сенсорного контроля мышц. Тренажер Power Plate® способен скорректировать и полностью восстановить физиологическую осанку.