

## Особенности конструкции и физиологического воздействия кресла-тренажера «СпинаОк»

Конструктивно кресло-тренажер «СпинаОк» выполнено в виде привычного комфортного 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 неустойчивое положение тела.

Для удержания равновесия, подсознательно включаются в работу мышцы, в первую очередь глубокие мышцы позвоночника. Именно в этих мышцах, закрепленных на позвонки, основная причина болезней позвоночника.

Сравнительно недавно ученые выяснили, что помимо обеспечения гибкости позвоночника, функциональной особенностью его глубоких мышц является работа



## Рекомендации ученых

Кресло-тренажер «СпинаОк» апробировали в виде отдельного сиденья в «Лаборатории Инновационной мебели для сидения», в «Центре Доктора Бубновского», в «НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков» Российской академии медицинских наук» на базе образовательного центра «Лукоморье» в Москве и в пятой гимназии г. Сочи.

**Выводы профессора, доктора медицинских наук С.М. Бубновского – основоположника современной кинезитерапии (лечение движением):**

«Кресло-тренажер является самым универсальным способом сохранения здоровья позвоночника, суставов и органов тазового дна. Наиболее распространенными заболеваниями нашего века являются заболевания связанные с постуральным стрессом, который является следствием малоподвижности опорно-двигательного аппарата, т. е. люди находятся долго в одной позиции, в одном положении, много сидящие, это программисты, руководители, бухгалтеры, водители и т.д.

Пользуясь этим тренажером человек создает невидимую гимнастику и возможность постоянного кровообра-

по удержанию равновесия. В этом причина неэффективности укрепления этих мышц через упражнения традиционной физкультуры.

На статичном, неподвижном сиденье глубокие мышцы позвоночника не задействованы, т.к. в этом случае вертикальное положение туловища удерживают другие мышцы, поверхностные, которые от длительного напряжения затекают, что вызывает желание встать и размяться.

Совершенно по-другому распределяются нагрузки в спине, когда человек сидит в кресле-тренажере «СпинаОк». Рефлекторно удерживая равновесие, глубокие мышцы позвоночника выполняют невидимую гимнастику и со временем укрепляются. Исчезает их слабость – основная причина проблем позвоночника, от состояния которого зависит, по мнению экспертов, около 80% здоровья человека.

Человеку со слабыми (так у всех) глубокими мышцами позвоночника, впервые севшему в кресло-тренажер, невозможно просидеть в нем весь рабочий день, т.к. от перегрузки мышцы болят. Первое время продолжительность сидения в активном динамическом режиме в среднем составляет 15-20 минут. Для снятия нагрузки достаточно слегка сдвинуться на сиденье назад и оно частично теряет свою подвижность. При касании спиной спинки кресла, сиденье практически полностью блокируется телом человека и снимается нагрузка на глубокие мышцы позвоночника.

Со временем мышцы укрепятся, от ваших болезней останутся только воспоминания, а с работы вы будете уходить отдохнувшим.

На лучевой опоре кресла-тренажера установлены ролики. Дополнительно в комплектацию включены глайдеры («тапочки»), которыми при необходимости, для предотвращения скольжения кресла, можно заменить ролики.

щения в нормальном режиме, позволяя возвращать венозную кровь к сердцу и мозгу.

Снижается компрессионная нагрузка на нижние отделы позвоночника, улучшается кровообращение в органах тазового дна. Такие заболевания как простатит, воспаление придатков, остеохондроз грыжа поясничного отдела, головные боли, ишемическая болезнь сердца – все эти заболевания, как ни парадоксально, могут профилактически прорабатываться именно с использованием этого тренажера на кресле. Это проверено опытом, жизнью, это анатомически и физиологически состоятельно.

Конечно, этот тренажер не заменит гимнастику в большом объеме, не заменит тренажеры, прогулки на свежем воздухе, но он решает проблему именно статичных позиций любой профессии.

И я уверяю, что синдром хронической усталости, головные боли, плохая осанка у детей будут решены с использованием этого тренажера, но это не от случая к случаю, а регулярно. Это позволит вам сохранить и обещанный тонус, и настроение, и с работы вы будете уходить без усталости».

## Как впервые сесть на кресло-тренажер «СпинаОк»

Посадка первый раз требует осторожности.

Расстояние от пола до верха сиденья должно быть, примерно, равно 1/3 роста использующего его человека.

Ноги поставьте, примерно, на ширину плеч, удерживая подлокотники кресла обеими руками, **опуститесь на сиденье, медленно перенося вес тела с ног и не отрывая при этом ноги от пола!** Не спешите, т.к. Ваши мышцы не привыкли к состоянию динамического равновесия при сидении. Осторожно прочувствуйте новое для Вас состояние неустойчивости сидения, это изменит в подсознании стереотип статичного сиденья. Время адаптации 2-5 мин. Теперь займите на сиденье комфортное положение и слегка покачайте тазом.

**Сиденье должно быть наклоненным вперед, примерно, на 15 градусов. Это важно!**

Через 15-20 минут сидения (индивидуально) Вы с удивлением почувствуете как самопроизвольно и без усилий развернулись плечи и выпрямилась спина. Регулировать увеличение нагрузки на мышцы позвоночника, можно сдвигая ступни ног и подводя их под себя.

## Дополнительные упражнения

В дальнейшем, после адаптации к сидению на кресле-тренажере, можно добавлять упражнения, укрепляющие различные группы мышц. Исходное положение (ИП) тела при выполнении упражнений определяется способом удержания туловища:

**ИП 1** – сидение в сбалансированной позе, упор ногами в пол либо поперечину стола, весовая нагрузка за счет туловища;

**ИП 2** – сидение в сбалансированной позе, упор руками в стол или подлокотники, ноги выпрямлены и оторваны от пола, весовая нагрузка за счет туловища и ног.

### ИП 1

- покачивание тазом вперед-назад;
- покачивание тазом вправо-влево;
- вращение тазом поочередно в обе стороны.

### Имитация лечебной верховой езды

- наклоны тазом вправо-влево с синхронным подъемом колен и разворотом таза, не отрывая пальцы ног от пола;
- наклоны тазом вправо-влево с синхронным подъемом колен и разворотом таза с поочередным отрывом пальцев ног от пола с частотой до 100 «шагов» в минуту.

В упражнениях, кроме мышц позвоночника, задействованы мышцы нижнего пояса.

В дальнейшем через 3-4 дня ощущение новизны исчезнет и периодически будет возникать сосредоточенное ощущение нагруженности наиболее ослабленной группы мышц, иногда болезненное – не пугайтесь. Так проявляется мышечная несостоятельность этих самых мышц, что послужит Вам сигналом к изменению позы и снятию нагрузки. В скором времени неприятные явления исчезнут, что говорит об укреплении этих самых мышц и появится «неожиданная» свобода движений.

Достоинством кресла-тренажера является то, что даже **при неподвижном положении тела, мышцы позвоночника, удерживая равновесие, работают.** Мы не замечаем эту невидимую гимнастику, но ее результаты замечательны! Нормализуется мозговое кровообращение, улучшится обмен веществ и взгляд на окружающий мир обрадует Вас. Вне зависимости от особенностей Вашей фигуры правильная посадка всегда будет выглядеть красивой и непринужденной, а походка грациозной. Но это придет не сразу!

### ИП 2

- сместиться на сиденье вперед относительно точки опоры, покачивание тазом и ногами вперед-назад (вверх-вниз).

Это упражнение для укрепления брюшного пресса.

- сместиться на сиденье назад относительно точки опоры, покачивание тазом и ногами вперед-назад (вверх-вниз).

Это упражнение для укрепления мышц поясничного отдела.

- в завершение вращательные движения тазом поочередно в обе стороны.

В упражнениях, кроме мышц позвоночника, задействованы мышцы верхнего пояса и мышечного корсета.

Во всех упражнениях нагрузку можно регулировать изменяя: площадь опоры (сдвигая руки или ступни ног); частоту движений тазом; угол наклона балансирующего элемента.

## Противопоказания

- Незалеченные нарушения целостности костной ткани позвоночника (переломы, трещины).
- Индивидуальная непереносимость состояния неустойчивого равновесия.

# Кресло-тренажер «СпинаОк»

В любой период использования кресла-тренажера в проблемной группе мышц могут возникнуть болезненные ощущения. Это нормально! Старайтесь запомнить движение, при котором это происходит, и в большей мере отработывайте именно такую позицию.

Запаситесь терпением, тем более, если ваш позвоночник запущен. Чем больше рубежей здоровья сдано, тем длительнее необходима борьба за его восстановление. Наградой за настойчивость будет исчезновение постоянно ноющих болей, крепкий сон, уверенное радостное ощущение здоровья и вызывающая восхищение окружающих осанка. По этому поводу Генрих Гейне сказал: «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье». Желаем его Вам!

## Обивка кресла

– мебельная ткань «Алькатрас» (Испания) и ее основные преимущества:

- изготавливается из высококачественного волокна – нейтрального и гипоаллергенного. Люди, страдающие аллергией, могут безбоязненно контактировать с этой тканью;
- высокая устойчивость окраски ткани к воздействию солнечных лучей и многократной стирки;
- высокая устойчивость ткани к пилингу (образованию «катышек» на поверхности ткани в процессе эксплуатации);
- ткань имеет защитное покрытие Teflon фирмы Dupont, что придает ей водо- и жироталкивающие свойства. В любое время можно убрать загрязнение с помощью влажной губки;
- высокая износостойкость – Ваша обивка не изменит внешнего вида и не протрется через многие годы;
- не мнется;
- ткань дышит – обладает возможностью пропускать воздух;
- ткань лояльна к домашним животным – имеет структуру, при которой когтям животных не за что зацепиться и, при условии натяжки на изделия, выдерживает все их издевательства;
- экологически сертифицирован в Европе – высший критерий безопасности;
- ткань не поддерживает горение. «Сигаретный тест» пройден.

Мягкость ворса, сочетающаяся с высокой прочностью, делает эту ткань неповторимой, и через многие годы ткань не изменит своего внешнего вида, а Ваше кресло будет выглядеть также великолепно, как новое!

## Габариты

Размер кресла (ШхГхВ) 63 x 45 x 110,5 см. Диаметр сиденья 42 см.  
Ширина основания 64 см.  
Регулировка высоты – газлифт, от 48 до 60 см от пола. Вес 12 кг.

**Схема сборки** в приложении

**Гарантия** на кресло – **3 года**

**Кресло-тренажер «СпинаОк» укрепляет здоровье без физических упражнений, предназначено людям, чьи профессии связаны с малой подвижностью опорно-двигательного аппарата из-за длительного пребывания в сидячей позе – бухгалтер, водитель, юрист, руководитель-чиновник, программист и др.**



У сидящих в этом кресле есть возможность не только избежать негативных последствий, вызываемых дефицитом движений и застойными явлениями, которые сопровождают людей после 35-40 лет (остеохондроз, грыжа межпозвонкового диска, геморрой, простатит и др.), но и превратить вред от длительного сидения в пользу для своего здоровья.