



provisorclub\_official

# СУГЛОБУ ПОТРІБЕН РУХ:


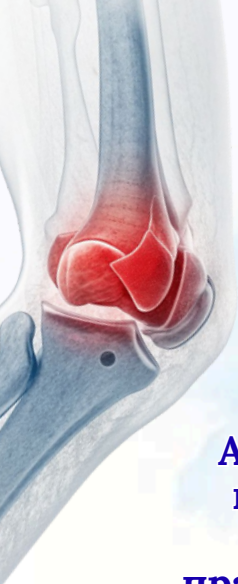
практичні комплекси



## КОНКУРС




Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Не містить ГМО. Перед застосуванням рекомендована консультація з лікарем. Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.



**У період з 25.02 по 04.03 на сторінці Provisor Club в Instagram @provisorclub\_official було проведено інтерактивний конкурс руханок від Прокарті® Форте, присвячений активному способу життя фармацевтів та турботі про суглоби.**

**Активність стала продовженням освітнього контенту про вплив різних типів руху на організм. Ми запропонували учасникам не просто прочитати про це, а спробувати на практиці - додати короткі активні паузи у свій робочий день.**

**У межах конкурсу фармацевти ділилися відео своїх «руханок» прямо в аптеці: хтось робив легку розминку між відвідувачами, хтось показував власні варіанти вправ, а хтось додавав ще й гумор.**



**Формат сторіс зробив участь простою та швидкою, а сам конкурс - живим і максимально наближеним до реального робочого дня. У результаті ми отримали багато креативних, щирих і корисних прикладів, які надихають рухатись більше навіть під час зміни.**

**Дякуємо всім, хто долучився до активності, поділився своїми ідеями та підтримав цю ініціативу!  
Нам дуже цінно бачити вашу залученість і креативність!**



## **А ЗАРАЗ — ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ КОНКУРСУ:**

**Всі учасники, чиї роботи відповідали умовам конкурсу, отримали 40 балів, а 3 найкреативніші історії, за версією журі Provisor Club, отримали СУПЕР-ПРИЗИ: килимок для йоги та масажний ролер.**



**Артеменко Ольга,  
м. Ніжин**



**Величко Аліна,  
м. Вільнянськ**



**Шмиріна Вікторія  
м. Харків**



**Фармацевт — це професія руху. Але рух буває різним. 8–12 годин на ногах, постійні повороти, нахили, статичне стояння — це навантаження. Тренування після роботи — теж навантаження. А повна відсутність активності — інший тип ризику.**

**І надмір, і дефіцит руху однаково можуть впливати на суглоби.**

**Суглобовий хрящ живиться через дифузію синовіальної рідини.**

**Помірний рух стимулює цей процес.**

**Але перевантаження без відновлення → накопичення мікропошкоджень. Без руху → зниження трофіки та адаптації.**

**Саме тому ми підготували для вас добірку із конкретними комплексами вправ — для різних рівнів активності та способів життя. Неважливо, ви: працюєте весь день стоячи, тренуєтесь 3 рази на тиждень, активно бігаєте або лише плануєте почати.**

**Суглоби потребують уваги в будь-якому випадку.**



# ЧОМУ ВПРАВИ ВЗАГАЛІ ВАЖЛИВІ?

## Суглобовий хрящ:

- не має власних судин
- живиться через дифузію синовіальної рідини
- реагує на механічне навантаження

## Помірний рух:

покращує трофіку  
підтримує активність хондроцитів  
зміцнює м'язову стабілізацію

**Але перевантаження без відновлення → мікропошкодження.**



## ЧАЙНИК

(весь день на ногах, після роботи — мінімум руху)

### Ризик:

Статичне перевантаження + зниження циркуляції.

### Ціль:

Активувати м'язову помпу, зменшити застій, розвантажити коліна і попереки.

**Перекати стоп:** станьте прямо, повільно перекочуйтеся з п'яти на носок (20 повторів)  
**активує венозний відтік**  
**зменшує набряк**

**Міні-присідання:** ноги на ширині плечей, опустіться до 45–60°, спина пряма (12 повторів)  
**активує м'язи-стабілізатори коліна**

**Розвантаження спини:** зчепіть руки в замок попереду, округліть спину, витягніться (20 секунд)  
**зменшує напругу грудного відділу**

**Весь комплекс — 3–4 хвилини.**



# ЛЮБИТЕЛЬ

(ходьба, інколи тренування,  
але без системності)

## **Ризик:**

Недостатня стабілізація при навантаженні.

## **Ціль:**

Посилити м'язовий контроль навколо коліна  
і кульшового суглоба.

**Присідання до 70°:** коліна не виходять далеко  
за носки, вага на п'ятах (15 повторів × 2 підходи)

**Випади назад:** крок назад, переднє коліно ~90°,  
(10 повторів на кожну ногу)

**Баланс на одній нозі:** стояти 30 сек, ускладнення: закрити очі

**покращує нейром'язовий контроль  
зменшує ризик нестабільності**



# ФАНАТ

(спортзал, біг, інтенсивні тренування)

## **Ризик:**

Накопичення мікропошкоджень.

## **Ціль:**

Контроль ексцентричного навантаження  
+ стабілізація тазу.

## **Повільні присідання:**

3–4 секунди вниз, 1 секунда вгору  
(10 повторів × 3 підходи)

**Степ-ап:** підйом на платформу,  
повільний контрольований спуск  
(12 повторів)

**Робота з резинкою:** відведення  
ноги в сторону (15 повторів)

**контрольоване навантаження на  
колінний суглоб  
стабілізація тазу**



1–2 дні відновлення на тиждень — обов'язково.

# ПРОФІ

(високі навантаження, регулярні тренування)

## **Ризик:**

Хронічне перевантаження сухожиль + втома стабілізаторів.

## **Ціль:**

Контроль амортизації + стабільність осі “стопа–коліно–таз” + профілактика перевантаження надколінка та ахілла.

**Болгарські спліт-присідання:** 3 секунди вниз, 1 секунда вгору (8–10 повторів × 3)

**Ексцентричні підйоми на носки:** підйом двома ногами, повільне опускання однією (3–4 сек) – (10–12 повторів × 3)

**Румунська тяга на одній нозі:** таз стабільний, корпус нахилється вперед (10 повторів × 2–3)

**профілактика перевантаження  
баланс та стабілізація**

1–2 дні активного відновлення + збільшення об'єму не більше 10% на тиждень

## ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ!

Різке збільшення об'єму тренувань — ризик  
Біль ≠ норма  
Відсутність руху — теж навантаження (статичне)

**Суглобу потрібні: амплітуда + сила + контроль + відновлення.**



Неважливо, який у вас спосіб життя.  
**Суглоби потребують уваги щодня.**  
При регулярних навантаженнях доцільною є **комплексна підтримка хрящової та сполучної тканини.**

**ПРОКАРТІ® ФОРТЕ** — комплекс біологічно активних речовин для підтримки опорно-рухового апарату та загального зміцнення організму.

