

## Позвоночник / Спина / Шея

---

### Диски позвоночника

#### Медицинская подготовка (МТТ)

Медицинская подготовка является частью физиотерапии. Она восстанавливает способность к движению, пострадавшую от напряжения, позвоночной грыжи и в случаях остеопороза, а также после операций и травм. Наряду с этим, улучшается дыхание, сердечно-сосудистая система, функция нервной системы и метаболизм. Медицинская подготовка задействует аппараты, которые значительно отличаются от тренажеров, используемых в фитнес-центрах. Они предназначены для очень специфических упражнений и имеют совершенно другую весовую нагрузку. Изометрические упражнения с использованием фиксированного сопротивления для укрепления мышц также являются частью МТТ.