

Корректирующая гимнастика при нарушениях осанки

Осанкой принято называть привычную позу непринужденно сидящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения.

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки. Нарушения осанки не являются заболеваниями. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата.

При дефектах осанки мышцы ослаблены, что приводит к нарушению деятельности внутренних органов, снижению деятельности центральной нервной системы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Предупреждение и исправление дефектов осанки достигаются с помощью регулярных занятий специальными физическими упражнениями (корректирующей гимнастикой), которые направлены на развитие и укрепление мышц, удерживающих позвоночный столб в вертикальном положении, и на формирование правильной осанки.

Рекомендовано дополнять занятия корректирующей гимнастикой физическими упражнениями в воде и плаванием, которые тонизируют работу центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, увеличивают жизненную емкость лёгких и экскурсию грудной клетки, вытягивают позвоночник, укрепляют мышечный корсет.

Комплексное использование специальных упражнений ЛФК на суше и в воде позволяют создать необходимую функциональную основу для исправления дефектов осанки.