

По данным Мякинченко Е.Б. самыми распространенными проблемами, с которыми клиенты приходят в тренажерный зал являются проблемы опорно-двигательного аппарата такие как: заболевания суставов, грыжи, протрузии, сколиозы и нарушения осанки. И при этом наблюдается отсутствие методической грамотности тренеров, которые работают с такого рода клиентами, что в конечном итоге приводит к ухудшению состояния здоровья атлета и отказу от посещения тренажерного зала. Цель данной статьи: осветить особенности тренировки при нарушениях осанки и помочь посетителям тренажерных залов сохранить здоровье позвоночника.

Понятие осанки. Виды нарушений осанки.

Для понимания методологии силового тренинга при нарушениях осанки разберемся с тем, что такое осанка и какие бывают ее нарушения.

В литературе существует множество различных определений осанки. Проанализировав их, я выбрал на мой взгляд наиболее комплексное.

Осанка- это статодинамическое положение таза, позвоночника и головы, принимаемое человеком в повседневной и профессиональной деятельности или отдыхе, как под влиянием внешних или внутренних воздействий, так и при их отсутствии.

Теперь определимся с критериями рациональной осанки, то есть с тем, что отличает норму от нарушений. Итак, критериями рациональной осанки являются:

Силовой тренинг и нарушения осанки

Автор: Administrator

10.04.2013 08:17 - Обновлено 19.04.2013 07:42

-прямое положение головы и одинаковые очертания шейно-плечевых линий

-одинаковый уровень стояния углов лопаток

-симметричность треугольников талии

-нормальные физиологические изгибы позвоночника

-среднее положение линии остистых отростков

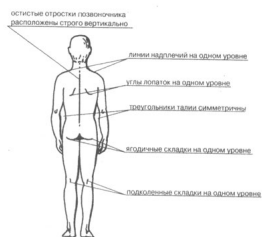
Ниже приведу изображение как выглядит осанка в норме в саггитальной и фронтальной плоскостях:



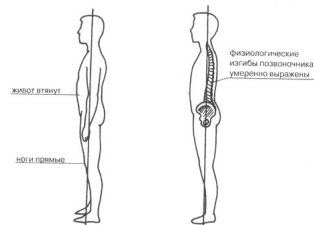
Силовой тренинг и нарушения осанки

Автор: Administrator

10.04.2013 08:17 - Обновлено 19.04.2013 07:42



Б — Вид сзади



В — Вид сбоку

