Автор: Administrator
09.04.2013 16:18 - Обновлено 10.04.2013 08:07

При кругловогнутой спине (или кифолордочитеская осанка) -
увеличены физиологические изгибы позвоночника;
Рабочие проблемы:
1). Угол наклона таза больше нормы:
- поэтому включаем в основной комплекс - подъёмы ног (с акцентом на растягивания поясничного отдела спины) из различных плоскостей, без опускания ног в И.П. на опору;
+ с упражнения на гибкость грудного отдела спины с различной амплитудой движения;
2). Живот выступает вперёд:
- значит включаем упражнения на укрепление брюшного пресса;
- В И.П. – стоя, запрещено поднимать веса фронтально (перед собой), только сидя с валиком под поясницу, при этом, ноги фиксируют на опору. Углы наклона рабочей скамьи подбирают персонально, с учётом морфологических особенностей человека;
3). Голова и плечевой пояс наклонены вперёд:
- значит необходимы упражнения на плечевой пояс с целью выработать общую и силовую выносливость мышц (преимущества отдают упр. с собственным весом тела, упр. с отягощениями с умеренными весами);
- упр. на увеличение подвижности грудного отдела спины;

4). Ноги максимально разогнуты в коленных суставах (нередко с переразгибанием), мышцы задней поверхности и ягодичные растянуты:
- поэтому упражнения на ноги выполняются в положении (колени чуть - согнутые) + обязательное разгрузка поясничного отдела спины между рабочими подходами;

5). Уменьшение экскурсии грудной клетки и диафрагмы (снижение ёмкости лёгких и физиол/резервов дыхания и кровообращения):

- значит обязательна аэробная нагрузка + упражнения с отягощениями на увеличение скелетной мускулатуры грудной клетки;
- упражнения на боковые сгибания и разгибания позвоночника («лодочки» лёжа из различных положений)

6). Так же должно присутствовать - «Лечение положением»: во время пауз и при выполнений упражнений -
значит подкладываем валик под лопатку при выполнений упр. на спине + и под живот, при выполнении в положении лёжа на животе;
- обязательны "Корригирующие симметричные упражнения" для обеспечения коррекции правильной осанки (упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра + упр. на растягивания передней поверхности бедра и передней поверхности туловища);
- комплексы строятся по принципу ассиметричного сочетания упр. на расслабление и самовытяжение с упр. на укрепление мышечного корсета + обязательны дыхательные и общеразвивающие упр.;

готовых комплексов нет, это дело непосредственного контакта тренера и клиента ...