

Осанка... Это понятие имеет много различных определений. Ученые не имеют единства мнений по данному вопросу. На сегодняшний день в мировой практике считается общепризнанным определение осанки, данное Американской академией ортопедических хирургов: «Осанка обычно определяется как относительное расположение частей тела. Хорошая осанка – это состояние баланса мышечной и скелетной системы, которое защищает от разрушения поддерживающие структуры тела, от повторной травмы, от прогрессирования деформации, независимо от положения (стоя, лежа, приседая), в котором эти структуры работают или отдыхают. В таком состоянии мышцы работают наиболее эффективно, и создается наиболее оптимальное положение для внутренних органов» . Из определения следует важный для всех тренеров вывод – хорошая осанка защищает от разрушения поддерживающие структуры тела, защищает от травм, деформаций. К сожалению, большинством врачей и тренеров данный факт игнорируется. Распространено мнение, что после подросткового возраста скорректировать нарушения осанки нельзя, опорно-двигательный аппарат сформировался и сделать уже ничего нельзя. В дальнейшем мы с вами разберем почему это не так.

Но сначала предлагаю вам выяснить как же изменения осанки перегружают наш опорно-двигательный аппарат и мешают полноценным тренировкам в тренажерном зале и решению фитнес задач: набору мышечной массы, снижение массы тела за счет жира, росту силовых показателей, изменению составу тела, достижению спортивных результатов. Связано это с потерей нейтрального выравнивания положения сегментов тела относительно друг друга. При изменениях осанки теряется нейтральное положение не только в позвоночнике, но и в суставах. Это приводит к таким проблемам, как остеохондроз, протрузии, грыжи межпозвонковых дисков, артрозы. Механизм возникновения таких проблем следующий. Изменение изгибов позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на межпозвонковый диск или сустав. Увеличивается компрессионная нагрузка на них. Та часть на которую увеличена нагрузка изнашивается, в ней происходят дегенеративные изменения. В позвоночнике это все приводит еще и к смещению пульпозного ядра от централизованного положения, что в перспективе может привести к грыже межпозвонкового диска.

Автор: Administrator
28.02.2017 20:36 - Обновлено 01.03.2017 16:45

