

Тренер – преподаватель по волейболу Исмадова О.Х.

Группа начальной подготовки 3-го года обучения:

Теоретические, практические занятия.

с 22.06.2020 г. по 28.06.2020 г.

Как работает осанка

Влияние осанки на фигуру



Наглядно

Неправильное положение позвоночника может проявляться в особенностях фигуры по-разному. В зависимости от того, в каком месте позвоночник искривлен. Или, наоборот, слишком выпрямлен.

☐ При сутулости живот выпячивается вперед, грудь обвисает, плечи опускаются вниз.

☐ При лордозе позвоночник, наоборот, прогнут вперед. Поэтому ягодицы слишком выпячиваются назад, укорачивается передняя поверхность шеи.

☐ Любое отклонение в осанке прямо влияет на фигуру. И чем старше человек, тем сильнее это становится выраженным.

Влияние осанки на здоровье



В первую очередь страдает позвоночник

Совершенно очевидно, что осанка в первую очередь влияет на состояние позвоночника. И, соответственно, задействована вся нервная система. Головные боли и боли в шее, в конечностях, в пояснице - постоянные спутники людей, страдающих искривлением позвоночника.

Сильно сказывается здоровье позвоночника и на дыхательной системе, органах малого таза и ЖКТ. Кроме того, плоскостопие - тоже один из признаков искривления позвоночного столба. И эти два явления - взаимосвязаны, каждое влияет друг на друга.

Влияние осанки на красоту лица



Гравитационный птоз

А вот это - самое интересное. Когда одна лопатка (и плечо тоже) выше другой, то и на лице наблюдается подобная асимметрия.

Чем хуже осанка, тем быстрее нижняя часть лица "стекает" вниз. На шее появляется отвисающая кожа (индюшачья складка), второй подбородок намечается даже у юных девушек, щеки провисают вниз (брыли), носогубные складки углубляются.

Что же делать? Будем формировать красивую осанку по возможности!

Конечно, я не могу не повторить очевидные истины:

□ Прежде, чем приступать к каким-то упражнениям для позвоночника (любого отдела), нужно проконсультироваться с врачом! Остеопатом, хирургом, вертебрологом, невропатологом, ортопедом, ревматологом, травматологом или другим профильным врачом.

Особенно, если нарушения в опорно-двигательном аппарате - выраженные! А с подтвержденным диагнозом по заболеваниям позвоночника - любые упражнения, даже самые безобидные, делаются ТОЛЬКО под наблюдением врача □

Как определить свою осанку

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСАНКИ



Есть прием, который использовался еще в советские времена. И он актуален до сих пор!

□ Подойдите к стене. Встаньте к ней спиной. Спокойно и не напрягаясь. У вас нормальная осанка, если ваши пятки, ягодицы, лопатки и затылок касаются стены.

□ А теперь просуньте кулак между нижним изгибом спины и стеной. Проходит? Если может пройти только ладонь, то это хорошо. Если проходит кулак, то с большой долей вероятности у вас уже есть лордоз.

□ Теперь попросите кого-нибудь сфотографировать вас со спины в купальнике. Можно сделать это и самой, поставив телефон на таймер. Взгляните на фото: лопатки и плечи симметричны друг другу? Линия позвоночника прямая? Если да, то всё в порядке. Так держать!

Упражнения для формирования и поддержания красивой осанки

От простого - к сложному!

1. Прилипаем к стене.

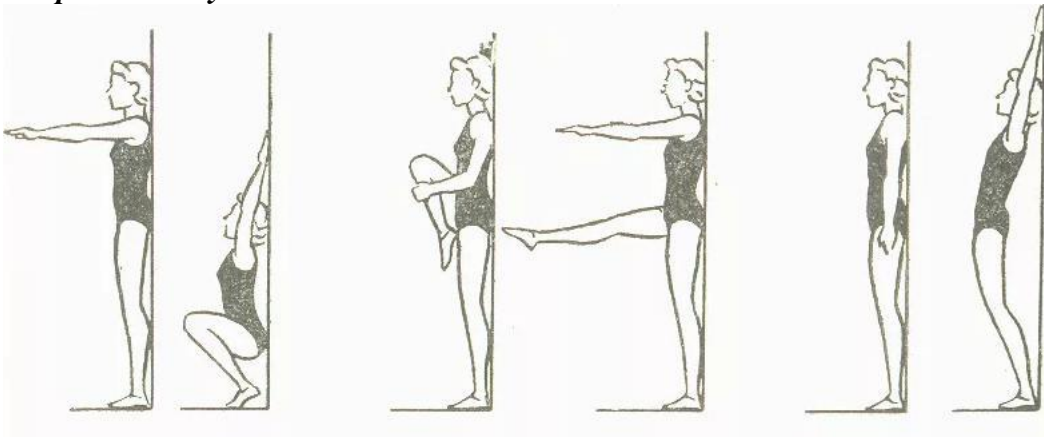
Снимаем обувь, подходим к стене, встаем к ней спиной. Выпрямляемся, стараясь мысленно тянуться головой вверх, а поясницей - вниз. Пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок должны касаться стены.

Стоим так столько времени, сколько можем.

Отходим, стараясь сохранять это положение как минимум 20 минут. В первые минуты, действительно, тело будет "помнить" правильную позицию. Потом начнет возвращаться к позе, в которой привыкло находиться большую часть времени.

Вот почему так важно ежедневно выполнять этот простой прием.

2. Продолжаем работать у стены



Варианты упражнений у стены

Встать в правильную позицию для осанки. И выполнять любые упражнения с сохранением здорового положения спины. Например:

*□ Сползть по стенке вниз до приседа, не отрывая лопаток и ягодиц

*□ Поджимать колени к груди, не меняя позицию.

*□ Медленно поднимать правую ногу и левую руку горизонтально полу. Удерживать положение, не отрывая от спины пятки, икры, ягодицы и лопатки. Повторить с другой ногой и рукой.

*□ Попробовать прогнуться, не отрывая затылка и пяток от стены. Руки поднимаем вверх и касаемся пальцами стены.

3. "Ягодичный мостик"



Необходим для укрепления мышц таза, поясницы и живота.

Ложимся спиной на пол. Ноги сгибаем в коленях, стопы упираются в пол на ширине плеч, руки - вдоль туловища. Поднимаем ягодицы вверх. Можно делать в медленном темпе (новичкам) или, наоборот, в быстром.

Не обязательно опускаться полностью на пол. Делать упражнение с малой амплитудой даже сложнее.

4. Планка



Всего 1 минута в день, и вы в отличной форме!

Формирует мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении.

Подробная техника выполнения - [тут](#):

[5 причин начать делать планку прямо сейчас!](#)

5. Упражнение "Кошечка"



Главное - не запрокидывать голову назад и не прижимать подбородок к груди

Повышает гибкость позвоночника, снимает с него нагрузку и помогает формировать красивую осанку.

Подробнее с правильной техникой выполнения - [тут](#):

[Упражнение "Кошечка". Что может быть лучше для позвоночника?](#)

6. Упражнение "Лодочка"



Отличное укрепление мышц, выпрямляющих позвоночник, и связок. Очень полезно для осанки!

Это упражнение много десятилетий входит в комплекс ЛФК для позвоночника. Поэтому есть очень много вариаций выполнения упражнения. Мы рассмотрим только классическую.

Лягте на живот. Руки и ноги вытянуты, лицо на коврике. Дышим ровно, дыхание не задерживаем при выполнении упражнения. И не крутим головой!

Одновременно отрываем ноги и руки от пола, прогибаясь в спине. Задерживаемся на несколько секунд, Возвращаемся в ИП.

Голова не запрокидывается!

Упражнения на гибкость

7. "ЗамОк"

Стоим ровно. Копчик - вниз, макушка - вверх. Пытаемся соединить руки в замок за спиной. При этом одна рука идет сверху через плечо, другая - снизу.



Это - одно из немногих упражнений на гибкость, которые я могу делать правильно до сих пор. Несмотря на то, что художественной гимнастикой занималась только в возрасте от 4 до 7 лет. Гибкость, развитая в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Если вам сложно соединить руки в замок или даже пальцы не находят друг друга за спиной, попробуйте облегченный вариант с полотенцем. Кроме того, можно с каждым разом продвигать руки по полотенцу ближе друг к другу.



А для самых продвинутых - поза из йоги. Смотрим только на руки.



Это - реальная позиция рук. К которой я пока только приближаюсь. Действительно, очень сложная вариация "замка".

8. "Мостик"



Вы можете делать любую вариацию мостика, в соответствии со своим уровнем подготовки. Не обязательно стоять в нем долго. Постепенно позвоночник станет более гибким и можно будет увеличить продолжительность и изгиб.

Самый простой вариант - подняться в мостик из положения лежа, упираясь для стабильности носками ног в стену. И постараться в мостике прогнуться как можно выше вверх. Хотя бы на пару секунд.

Но некоторым даже такой вариант может показаться очень сложным. Не говоря уже о том, чтобы входить в "мост" из положения стоя: по стенке или сразу на пол. □ Не рискуйте □

Можно заменить это упражнение мостиком из тибетской утренней гимнастики:



9. "Складочка"



Сидя на полу, ноги вытяните вперед и соедините вместе. На выдохе наклонитесь вперед как можно ниже, стараясь лечь всем телом на ноги. Руки обхватывают ступни.

Как говорили нам на гимнастике в детстве:

Между животом и ногой не должна и ладонь пролезать, а у тебя тут крокодилы проползут!

У вас, конечно, нет цели выступать на соревнованиях, поэтому делайте настолько плотно, насколько это возможно.

Со временем "Складочка" вам понравится настолько, что в ней вы будете отдыхать.

Я отдыхаю в складке после мостика.

10. Собака мордой вниз



Кошечки равнодушны к собакам. Даже если это - лишь название упражнения

Все упражнения со спиной завершаем этой позой. В ней расслабляемся окончательно.