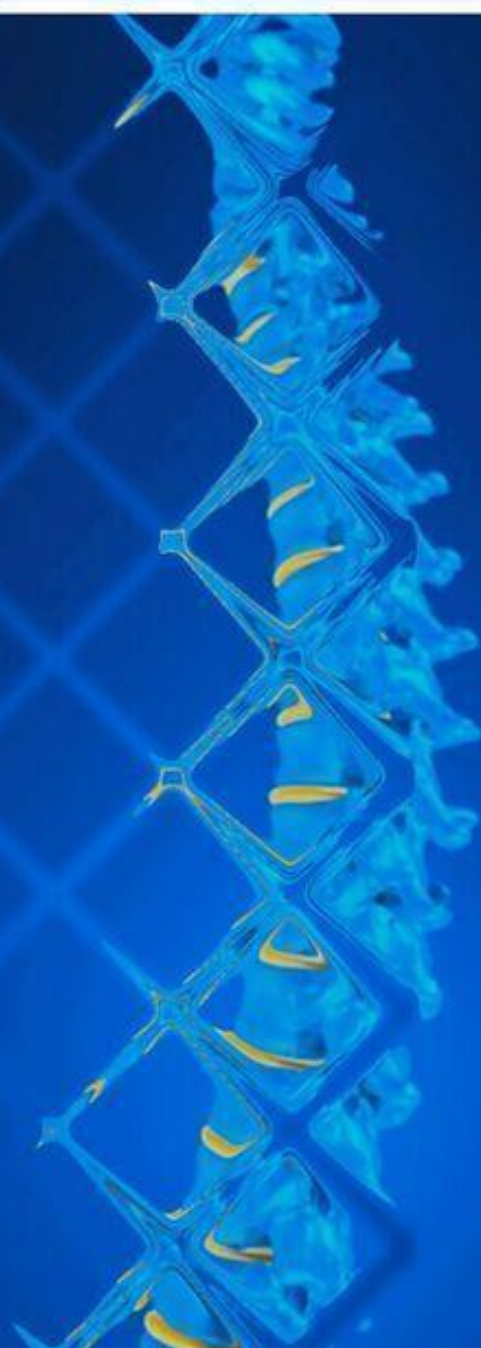


18+

ВИКТОРИЯ НИКОЛАЕВНА
ПРИДНЯ

Нарушения осанки у спортсменов и прочие дисбалансы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Виктория Придня

**Нарушения осанки у спортсменов
и прочие дисбалансы.
Методическое пособие**

«Издательские решения»

Придня В. Н.

Нарушения осанки у спортсменов и прочие дисбалансы.

Методическое пособие / В. Н. Придня — «Издательские решения»,

В этом кратком методическом пособии я хочу поделиться с вами теми эффективными и безопасными методами, которые регулярно использую в своей работе, сталкиваясь с какими-либо дисбалансами и прочими нарушениями осанки у спортсменов и занимающихся. Информация будет полезна как для спортсменов, так и для специалистов по оздоровительному фитнесу.

© Придня В. Н.

© Издательские решения

Нарушения осанки у спортсменов и прочие дисбалансы Методическое пособие

Виктория Николаевна Придня

© Виктория Николаевна Придня, 2026

ISBN 978-5-0070-5667-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как известно, спорт и фитнес — это совершенно разные направления, которые часто почему-то так тесно переплетаются между собой, что многие забывают об огромном отличии этих двух разных понятий.

Специалист в сфере оздоровительного фитнеса помогает решить все те проблемы, с которыми, как правило, рано или поздно сталкивается любой спортсмен — коррекция сформировавшихся за время спортивной деятельности дисбалансов, подбор эффективных и безопасных комплексов корригирующих упражнений, реабилитация спортсменов после травм.

Мой личный тренировочный опыт, а так же опыт работы с людьми в сфере фитнеса позволил мне выявить наиболее популярные запросы и проблемы занимающихся, которые связаны с их спортивным прошлым или с ранее неграмотно выстроенным тренировочным процессом.

В этом методическом пособии я хочу поделиться с вами теми методами, которые использую в своей работе, когда сталкиваюсь с какими-то дисбалансами и прочими нарушениями осанки у спортсменов и занимающихся.

Информация будет полезна как для спортсменов, так и для специалистов по оздоровительному фитнесу.

На вводной тренировке специалист по качественному движению обязательно проводит базовые функциональные тесты, которые выявляют имеющиеся у подопечного особенности строения тела, дисбалансы и состояние опорно-двигательного аппарата.

Очень важно уточнить актуальный вид деятельности и информацию о том, каким видом спорта/активности человек занимался ранее.

— Примеры наиболее вероятных нарушений осанки и дисбалансов в зависимости от вида спорта:

Плавание. Бокс. Борьба. Гребля.	Сутулость, «закрытые» плечи, гиперкифоз.
Теннис. Игровые и силовые виды спорта.	Сколиоз, асимметрия плечевого пояса. Одна сторона доминирует. Нестабильно сть таза.
Спортивная гимнастика, балет, фигурное катание.	Гиперлордоз . Гипермобил ьность суставов. Нестабильно сть таза.
Тяжёлая атлетика. Велоспорт.	«Плоская» спина. Наклон таза вперед. Гиперлордоз . Гиперкифоз.
Лёгкая атлетика	Сутулость, сколиоз, асимметрия

Очень важно, выбирая двигательную активность для своих детей, отдавая их в какой-либо вид спорта, учитывать все возможные последствия, представленные в данной таблице.

Я настоятельно рекомендую родителям адекватно оценивать физические способности и анатомические особенности тела ребенка, выбирая для него какой-либо вид спорта.

Далее хочу привести несколько примеров дисбалансов и нарушений осанки у спортсменов, которые наиболее часто встречаются в моей личной практике.

— Гиперлордоз — это чрезмерный прогиб — увеличенный лордоз в поясничном или шейном отделах позвоночника.

Поясничный гиперлордоз характеризуется передним наклоном таза. Такое нарушение осанки является самым распространенным.

Следствием являются боли в поясничном отделе и компенсация излишнего прогиба в пояснице другими отделами позвоночника — грудным (гиперкифоз) и шейным (шейный гиперлордоз), неправильное распределение нагрузки на структуры опорно-двигательного аппарата, формирование межпозвонковых грыж и протрузий, возможная дисфункция внутренних органов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.