

# Gimnastyka korekcyjna – terminologia

(Poradnik metodyczny, wg Czesława Siwka)

## POSTAWA CIAŁA

Jest to sposób trzymania ciała w pozycji stojącej; z pojęciem postawy ciała jest nierozłączna sylwetka ciała, będąca indywidualną cechą człowieka. Postawa ciała ulega zmianom w ciągu dnia, pod wpływem bodźców fizycznych i psychicznych .

### *Prawidłowa postawa ciała*

Opisując prawidłową postawę możemy wskazać na pewne cechy, które przyjmuje się za charakterystyczne dla tej postawy, a są to:

□ □

- ✓ *głowa ustawiona wprost nad klatką,*
- ✓ *piersiową, biodrami i stopami,*
- ✓ *barki na jednej wysokości, nie wysunięte do przodu,* □ □
- ✓ *łopatki przylegające do klatki piersiowej, dobrze wysklepiona klatka piersiowa i płaski brzuch,*
- ✓ *na plecach łagodnie zarysowane naturalne krzywizny kręgosłupa,*
- □ *ręce i nogi prawidłowo ukształtowane,*
- ✓ *rzepki zwrócone do przodu,*
- ✓ *stopy wysklepione.*

### *Wadliwa postawa ciała*

Związana jest z okresową lub trwałą niewydolnością układu mięśniowego kostnego i więzadłowego kręgosłupa , z zaburzeniami funkcji innych odcinków narządu ruchu , które zmieniają statykę kręgosłupa.

Cechy nieprawidłowej postawy ciała to:

- ✓ *głowa wysunięta do przodu lub pochylona w bok,*
- ✓ *klatka piersiowa płaska, zapadnięta lub zniekształcona, barki wysunięte do przodu,*
- ✓ *brzuch wypukły, wysunięty do przodu, obwisły,*
- ✓ *plecy zgarbione, zaokrąglone,*
- ✓ *krzywizny kręgosłupa nadmiernie pogłębione w płaszczyźnie strzałkowej,*
- ✓ *nieprawidłowe wysklepienie stóp.*

***Postawa prawidłowa*** jest takim układem poszczególnych odcinków ciała nietkniętych zmianami patologicznymi, który :

1. zapewnia optymalną jego stabilność
2. wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego do jego utrzymania,
3. stwarza warunki do optymalnego ułożenia narządów wewnętrznych

***Postawa prawidłowa*** ciała zabezpiecza organizm przed ujemnymi wpływami środowiska, co pozostaje w ścisłym związku z utrzymaniem zdrowia człowieka.

***Postawa prawidłowa*** to także estetyczna sylwetka , harmonijne wykonywanie ruchów.

***Postawa prawidłowa*** jest to taki rodzaj normalnego sposobu trzymania się , który pozostaje w zgodności z dynamiką rozwojową człowieka w danym okresie jego rozwoju osobniczego.