

POSTURA

Postura je držení těla a jeho částí proti působení zevních sil.

Tedy to, jak držíme své tělo v prostoru.

Je součástí jakékoliv polohy těla a uplatňuje se před, při i po ukončení pohybu.

Je základem pohybu, bez kvalitní postury nebude ani náš pohyb kvalitní a bude docházet k přetěžování jednotlivých segmentů těla.

SPRÁVNÁ POSTURA PŘI STOJI

- páteř je vzpřímená
- aktivně zapojený hluboký stabilizační systém
- hlava je v prodloužení páteře
- ramena jsou povolena, lehce stažená od uší dolů
- pánev je v neutrální pozici
- neuzamčená ("měkká") kolena
- obě plošky nohou jsou rovnoměrně zatížené

SPRÁVNÁ POSTURA PŘI SEDU

- hlava je v prodloužení páteře
- ramena jsou povolena, lehce stažená od uší dolů
- páteř je vzpřímená a uvolněná, pro ještě aktivnější posturu záda nebudou opřena o opěrku
- trup držíme aktivně (aktivní hluboký stabilizační systém)
- sedíme na obou sedacích hrbolech rovnoměrně
- obě plošky nohou jsou na zemi, aktivně se o ně opíráme

