

## Ορθοσωμική Γυμναστική: Ένας Δρόμος προς την Ευεξία

Η ορθοσωμική γυμναστική είναι μια δραστηριότητα που αποσκοπεί στη βελτίωση της σωματικής στάσης, της σωματικής ισορροπίας και της ευεξίας γενικότερα. Πρόκειται για μια μορφή γυμναστικής που επιδιώκει να ενισχύσει τους μύες, να βελτιώσει την ευλυγισία και να προάγει την διατήρηση της ορθής ανατομίας της σπονδυλικής στήλης.

### Ποιός στόχος επιτυγχάνεται με την ορθοσωμική γυμναστική;

Η ορθοσωμική γυμναστική έχει ως στόχο να διορθώσει τυχόν ανισορροπίες, δυσλειτουργίες ή προβλήματα που σχετίζονται με τη σωματική στάση και τη μηχανική του σώματος. Μέσω συστηματικής άσκησης, οι εξειδικευμένοι εκπαιδευτές σε ορθοσωμική γυμναστική βοηθούν τους ασκούμενους να επαναφέρουν την ισορροπία στο σώμα τους, να ενισχύσουν τους μύες και να επιτύχουν μια φυσιολογική σωματική στάση.

Η ορθοσωμική γυμναστική επικεντρώνεται στην ευαισθητοποίηση του ατόμου για τη σωματική του κατάσταση. Οι ασκούμενοι μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις ανισορροπίες και τις λανθασμένες συνήθειες που μπορεί να έχουν αναπτύξει στον τρόπο που κινούνται και στέκονται. Με την επίτευξη της επίγνωσης και της αλλαγής των κινητικών μοτίβων, το σώμα αρχίζει να αποκτά την ορθή βιομηχανική και να λειτουργεί με πιο αποτελεσματικό τρόπο.

### Ποιές είναι οι θετικές επιδράσεις στην καθημερινότητα ενός ατόμου που κάνει ορθοσωμική γυμναστική;

#### 1) Ενίσχυση του μυϊκού συστήματος και βελτίωση της ελαστικότητας

Οι θετικές επιδράσεις που προκαλεί η ορθοσωμική γυμναστική είναι άμεσα εμφανείς στην καθημερινότητα. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευλυγισίας που περιλαμβάνονται στην πρακτική της βοηθούν στην ενίσχυση του μυϊκού συστήματος και στη βελτίωση της ευελιξίας, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμών και να βελτιώνεται η σωματική απόδοση σε άλλες δραστηριότητες.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

## **2) Σταθερότητα και Ευεξία**

Επιπλέον, με την απόκτηση μιας ορθοσωμικής στάσης και καλύτερης συνείδησης του σώματος, οι ασκούμενοι μπορούν να απολαμβάνουν βελτιωμένη σταθερότητα και ευεξία καθώς η ορθοσωμική γυμναστική μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της κόπωσης και της έντασης που συχνά αισθάνονται οι άνθρωποι λόγω της κακής σωματικής στάσης.

## **3) Αναπνοή και στην Πνευματική Ευεξία**

Επίσης, η ορθοσωμική γυμναστική μπορεί να έχει θετική επίδραση στην αναπνοή και στην πνευματική ευεξία. Μέσω σωστής στάσης και τεχνικών αναπνοής, οι ασκούμενοι μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της αναπνοής τους, να αυξήσουν την οξυγόνωση του οργανισμού τους και να επιτύχουν μεγαλύτερη ηρεμία και ευεξία.

## **4) Ψυχολογία και Αυτοπεποίθηση**

Τέλος, η ορθοσωμική γυμναστική μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στην ψυχολογία και στην αυτοπεποίθηση. Καθώς οι ασκούμενοι αποκτούν μια ορθή στάση και πιο ευέλικτο σώμα, αισθάνονται πιο σίγουροι για τον εαυτό τους και την εμφάνισή τους. Η αίσθηση της αυτοπεποίθησης και η θετική αντίληψη για τον εαυτό μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ψυχολογία και την ποιότητα ζωής.

*Στο Φυσιοθεραπευτήριο Ε. Γεωργακόπουλος στην Αθήνα έχουμε την απαραίτητη γνώση και την εμπειρία προκειμένου να παρέχουμε άρτια προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής.*