

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

Η **ορθοσωμική γυμναστική** προσπαθεί να φέρει το σώμα στην ανατομικά βέλτιστη θέση του όταν βρίσκεται σε οποιαδήποτε στάση ή κίνηση. Μπορεί να βρει εφαρμογή σε άτομα όλων των ηλικιών και μπορεί να φανεί ιδιαίτερα ευεργετική σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα στη σπονδυλική στήλη, όπως για παράδειγμα οι πόνοι στη μέση ή τον αυχένα, αλλά και δυσλειτουργίες των αρθρώσεων, καθώς και σε όσους επιδιώκουν έναν ήρεμο τρόπο εκγύμνασης, με αρμονικές και ήπιες ασκήσεις χωρίς απότομες κινήσεις ή αναπηδήσεις και στάσεις που μπορεί να δυσκολεύουν το σώμα. Στόχος είναι η βελτίωση στάση σώματος και η αύξηση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας του σώματος