**Для улучшения формы грудной клетки**

Лицам, желающим исправить отклонения со стороны формы грудной клетки, необходимо запастись терпением и систематически изо дня в день заниматься теми физическими упражнениями и видами спорта, о которых будет сказано ниже. Естественно, что исправление дефектов грудной клетки в раннем возрасте будет происходить быстрее и с лучшим результатом, чем у взрослых людей, но активное воздействие физических упражнений на организм человека, на форму его тела, и в том числе, конечно, на форму его грудной клетки, сказывается в любом возрасте.

Считаем необходимым напомнить, что мышцы не только в известной степени определяют рельеф человеческого тела, но также благодаря своей тяге изменяют положение костей и, в частности, позвоночника и ребер, что оказывает большое влияние на форму грудной клетки.

На развитие грудной клетки, на увеличение ее окружности, объема, формы и экскурсию ребер оказывают в первую очередь положительное влияние мышцы, выпрямляющие позвоночник (глубокие мышцы спины, при развитии этих мышц позвоночник становится прямее, что ведет к более горизонтальному положению ребер, а следовательно, и увеличению грудной клетки; этому же содействуют и мышцы, поднимающие ребра), мышцы, отводящие плечи назад, и дыхательные мышцы (межреберные мышцы, диафрагма). Если эти мышцы хорошо развиты, то грудная клетка приобретает более правильную форму.

Вот почему при любом нарушении со стороны грудной клетки необходимо в первую очередь укрепить следующие мышцы:

мышцы спины;

мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении;

дыхательную мускулатуру.

Кроме того, если причиной нарушения формы грудной клетки является то или иное отклонение в положении позвоночника (например сутулая спина, которая может быть причиной впалой или уплощенной грудной клетки), следует стремиться устранить этот дефект осанки. Это достигается применением ряда упражнений:

гимнастических упражнений для укрепления мышц спины;

гимнастических упражнений для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

упражнений для укрепления дыхательных мышц и формирования правильного дыхания.

Прекрасными упражнениями, способствующими расширению грудной клетки, являются плавание, гребля, ходьба и бег, бег на лыжах. Все эти виды физических упражнений связаны с углубленным дыханием, в результате которого хорошо развиваются все дыхательные мышцы и увеличивается жизненная емкость легких. Но не только плавание, гребля и другие указанные выше виды спорта способствуют укреплению дыхательной мускулатуры и емкости легких. Правильное, углубленное дыхание при выполнении гимнастических и других физических упражнений также может укрепить дыхательные мышцы, улучшить функциональное состояние грудной клетки.

Улучшить функцию, а вместе с тем и форму грудной клетки можно путем укрепления дыхательных мышц и совершенствованием такого важного физиологического акта, как дыхание.

Многие люди не умеют правильно дышать. Они дышат поверхностно и часто (особенно при физической работе). А такое дыхание неспособствует вентиляции всех частей легких, не обеспечивает организм достаточным количеством кислорода. Как же надо дышать? Дышать надо так, чтобы наполнять воздухом все части, все доли легких. Вдох надо производить медленно, через нос. Выдыхать можно и через нос, и через рот.