

Все об здоровой осанке

ЧЕМ КРАСИВЕЕ СПИНА, ТЕМ УВЕРЕННЕЕ
ЛИЧНОСТЬ

**Нарушение осанки может
произойти в любом возрасте**

**СУТУЛОГО ИСПРАВИТ
ФИЗКУЛЬТУРА!**



*Такие позы способствуют формированию
неправильной осанки.*

4



**НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ
МОЖЕТ ИСПРАВИТЬ СИСТЕМА
ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ
С ПОМОЩЬЮ
ПРОСТЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЙ**



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- **держи голову прямо и высоко**
- **иди свободным, пружинистым шагом**
- **начинай движение от бедра, а не от колена**
- **делай шаг не слишком широким и не слишком мелким**

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сиди
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ



- распределить вес равномерно в обе руки
- переносить груз перед собой, держа его двумя руками
- не откидываться сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ

- не сгибайся, держи спину прямо



