

Осанка

Осанка- внешность, манера держать себя

Правильная
осанка

Нарушение
осанки

Комплекс
упражнений

Выводы



Прямая спина

Расправленные плечи

Развёрнутая грудь

Поднятая голова

Хорошая осанка



Неправильная осанка



Сведённые и
опущенные плечи

Впалая грудь

**Всё это затрудняет работу органов
дыхания, сердца, сосудов головного
мозга**



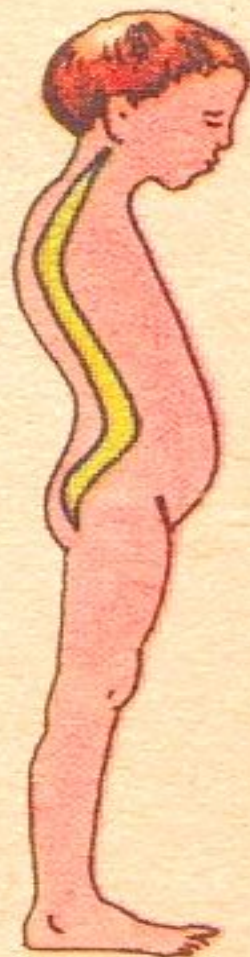
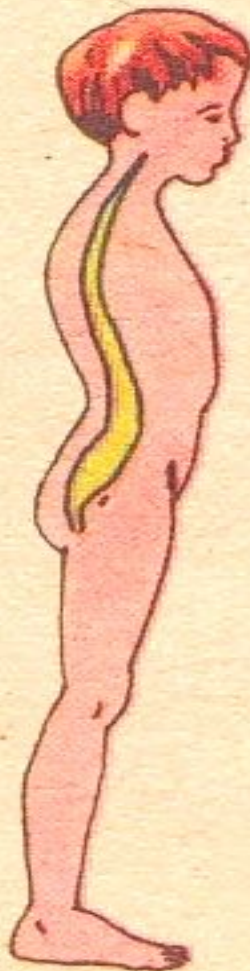
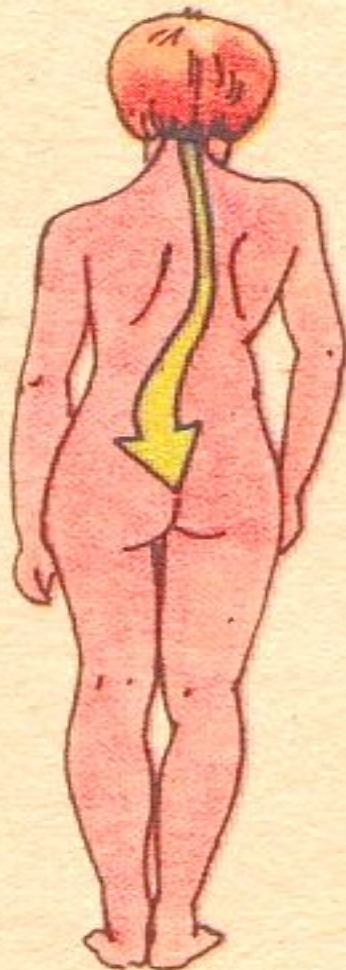
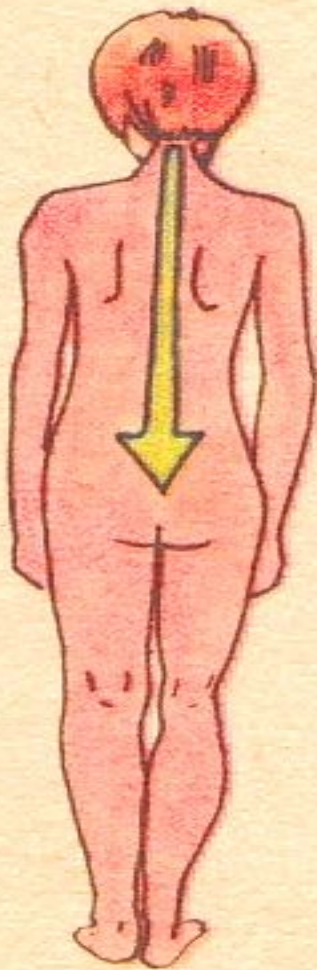
НОРМАЛЬНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ

СКОЛИОЗ

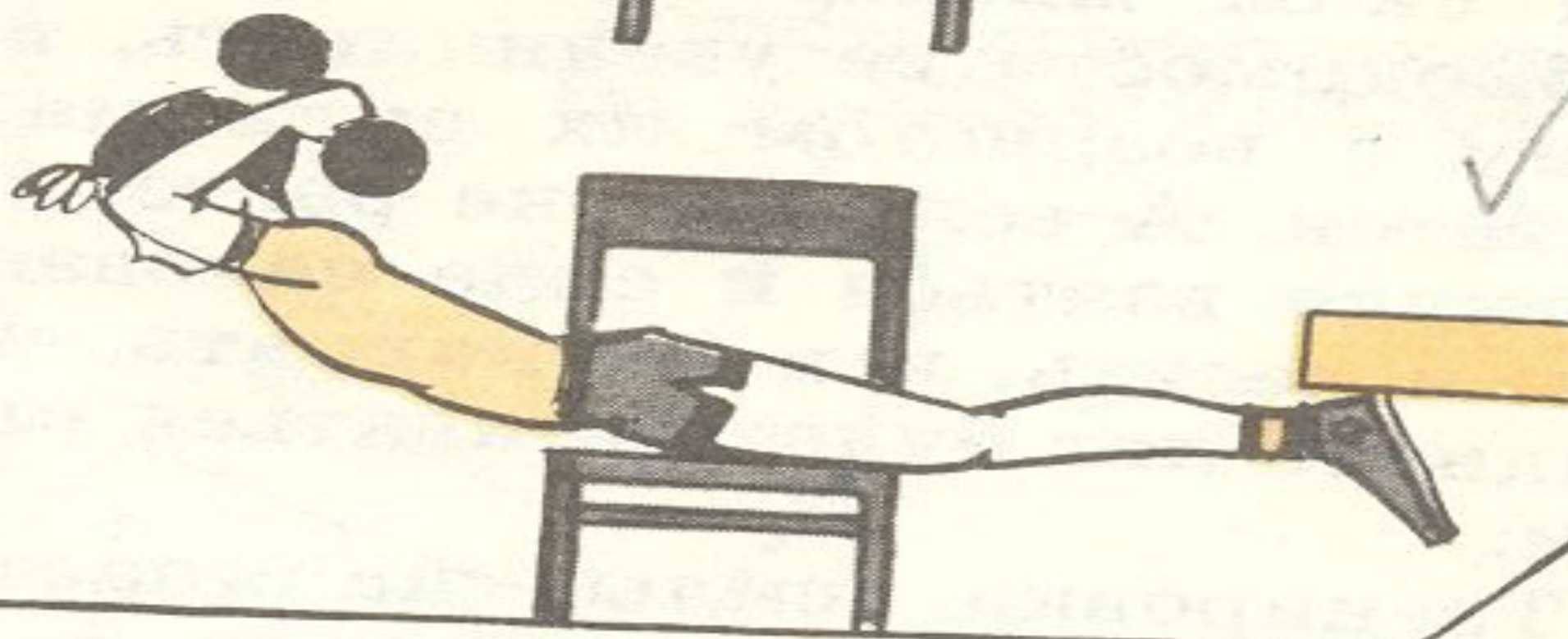
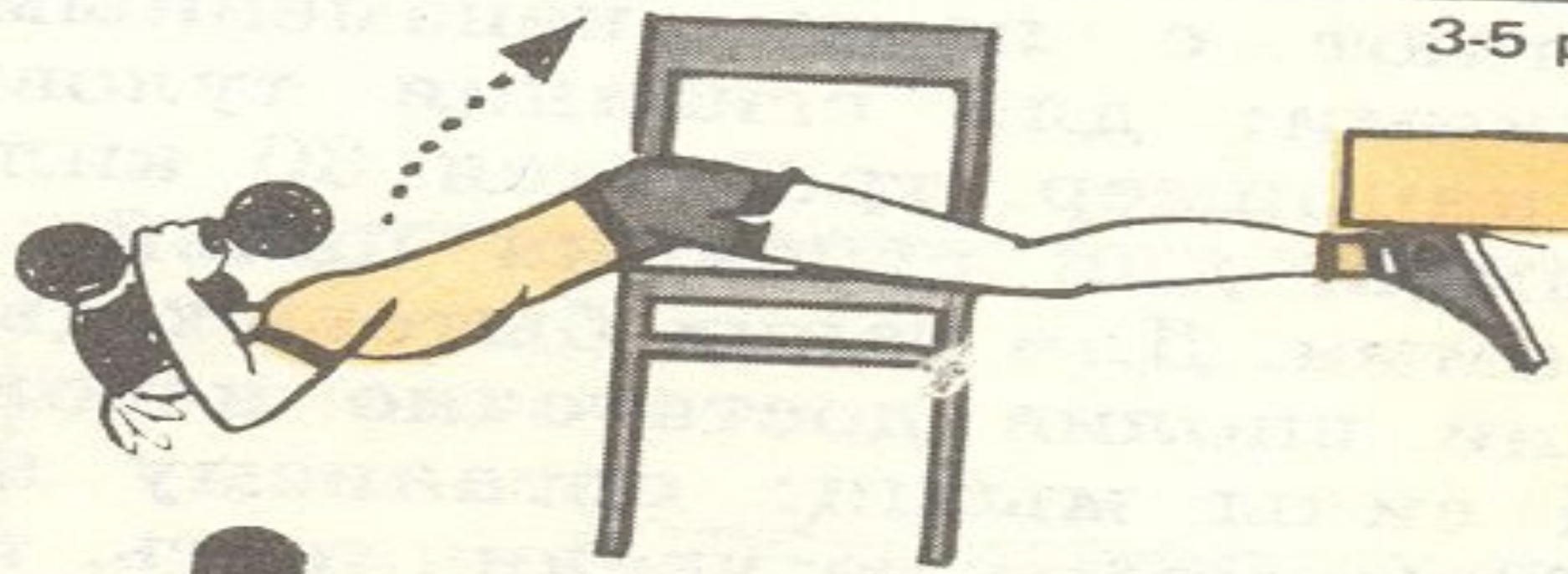
НОРМАЛЬНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ

ЛОРДОЗ

КИФОЗ



Искривление позвоночника



Выводы

- Каждый день следи за своей осанкой когда сидишь за столом или партой.
- Не носи тесную обувь и высокие каблуки. Неправильное развитие стопы приводит к плоскостопию, а это к неправильной осанке.
- Ежедневно занимайся спортом - это главный способ укрепить осанку.

