

Презентация на тему: Комплекс упражнений для осанки

Подготовил:
Студент группы ТП13-16
Смирнов Виталий

Суть упражнений для осанки

Любые методы коррекции осанки, прежде всего, направлены на восстановление мышечного баланса, а значит на расслабление напряженных мышц и на напряжение расслабленных. Такой подход позволяет восстановить нормальную работу мышечного корсета, направленную на удержание туловища в правильном положении. Физические упражнения лишь один из видов коррекции осанки, однако он наиболее действенный и эффективный из всех возможных. Регулярные гимнастические упражнения позволяют улучшить осанку, укрепляют сердце и скелетные мышцы, а также увеличивают объем легких и грудной клетки.

1. Стоя прямо, руки необходимо свести за спиной в «замок». Затем следует делать пружинистые движения, поднимая руки как можно выше и одновременно прогибая спину. Повторить 10 раз.

2. Встав на четвереньки, с опорой на колени и прямые руки, следует делать взмахи попеременно: сначала правой рукой и левой ногой, а затем левой рукой и правой ногой. Повторить 8 раз.

3. Лежа на спине нужно вытянуть руки вдоль тела и согнуть ноги в коленях, чтобы опираться на полную стопу. Следует поднимать корпус тела, прижимаясь грудью к бедрам, после чего возвращаться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. Сидя на полу и согнув ноги в коленях следует поставить стопы на пол, а руки расположить сзади, упираясь в пол ладонями. Пользуясь руками как рычагом, следует прогибаться вверх, приподнимая таз и одновременно запрокидывая голову. Замерев в такой позе на 5 секунд, можно вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. Лежа на животе и вытянув руки в стороны следует плавно приподнимать верхнюю часть тела максимально высоко. Зафиксировав такое положение на 4-5 секунд, можно вернуться к исходному. Повторить упражнение 8 раз.

6. Стоя лицом к стене следует прислониться к ней ладонями. После этого, не отрывая рук, нужно постараться максимально прогнуться назад, удерживая при этом равновесие. Замерев в этой позе на 4 секунды стоит вернуться к исходному положению. Повторить 5 раз.

Спасибо за внимание