

# Правильная осанка – ЗОЛОТЫЕ СОВЕТЫ



**1.** Чистя овощи, всегда сидите за столом, избегайте наклоняться над рабочей поверхностью, как правило, слишком низкой.

**2.** Старайтесь приседать, а не наклоняться, загружая стиральную машину.

**3.** При глажке белья доска должна находиться на высоте 10-15 см от локтя.



**4. Когда пылесосите или вытираете пыль, старайтесь использовать приборы с как можно более длинными насадками: это позволит избежать постоянных наклонов и уменьшит нагрузку для спины. При уборке квартиры лучше пользоваться щеткой на длинной ручке, тогда легко избежать неправильных наклонов.**

**5. Чтобы поднять какой-нибудь легкий предмет с пола, согните ноги, обопритесь рукой о бедра - это облегчит сгибание и выпрямление туловища.**



**6. При поднятии большого груза большую часть работы должны выполнять мышцы ног и бедер, а не туловище. Спина, естественно, должна быть прямой, ноги слегка расставлены, согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . Предмет необходимо поднимать ближе к телу, благодаря чему уменьшится перегрузка на межпозвоночные диски. Женщины не должны поднимать предметы тяжелее 20 кг, мужчины - 50 кг. В процессе поднятия груза следует избегать вращательных движений. Лучше сначала груз поднять и только потом повернуться.**



**7. При чистке зубов или мытье посуды слегка согните ноги в коленях, тогда будет легче держать спину прямой.**

**8. При мытье головы под краном можно избежать согнутой спины, если слегка согнутые в коленях ноги немного расставить. Тогда затекшую спину можно время от времени расслабить и выпрямить.**

