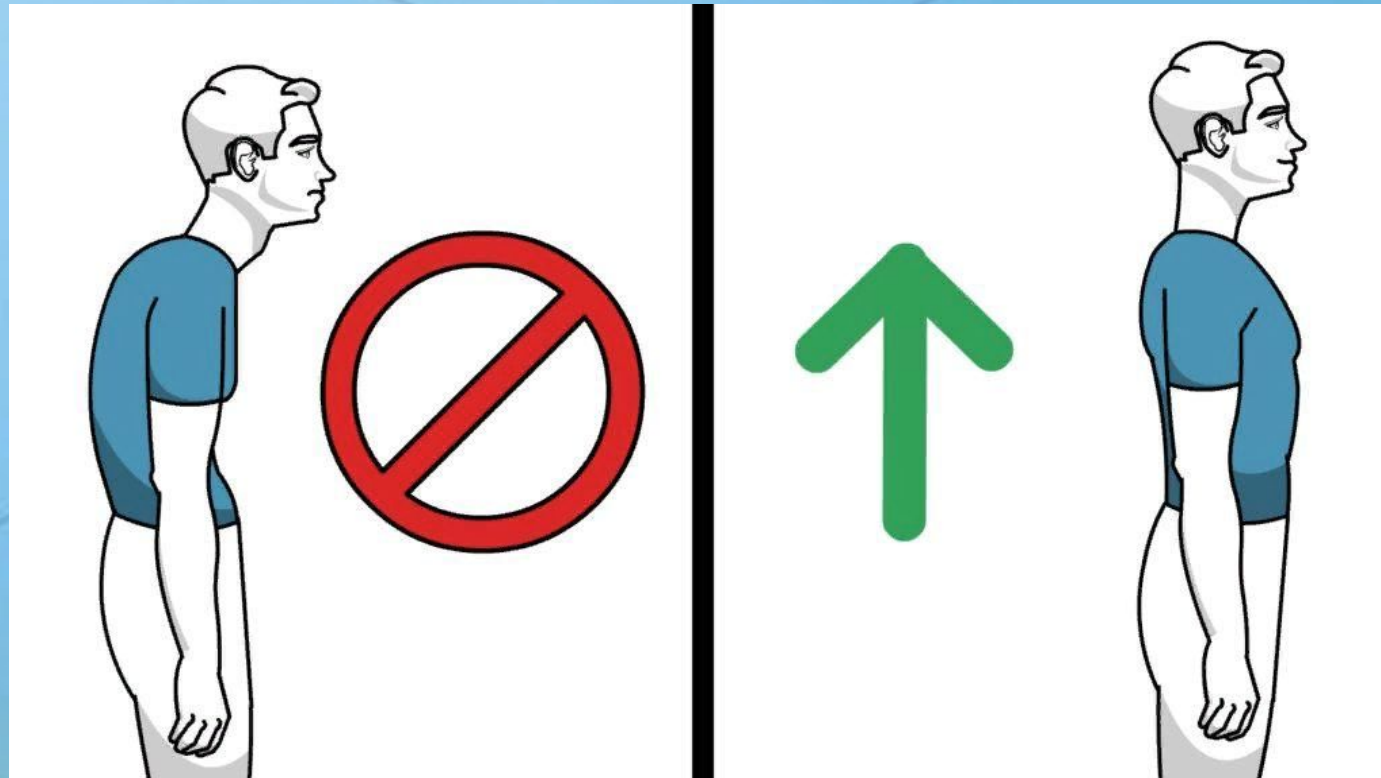
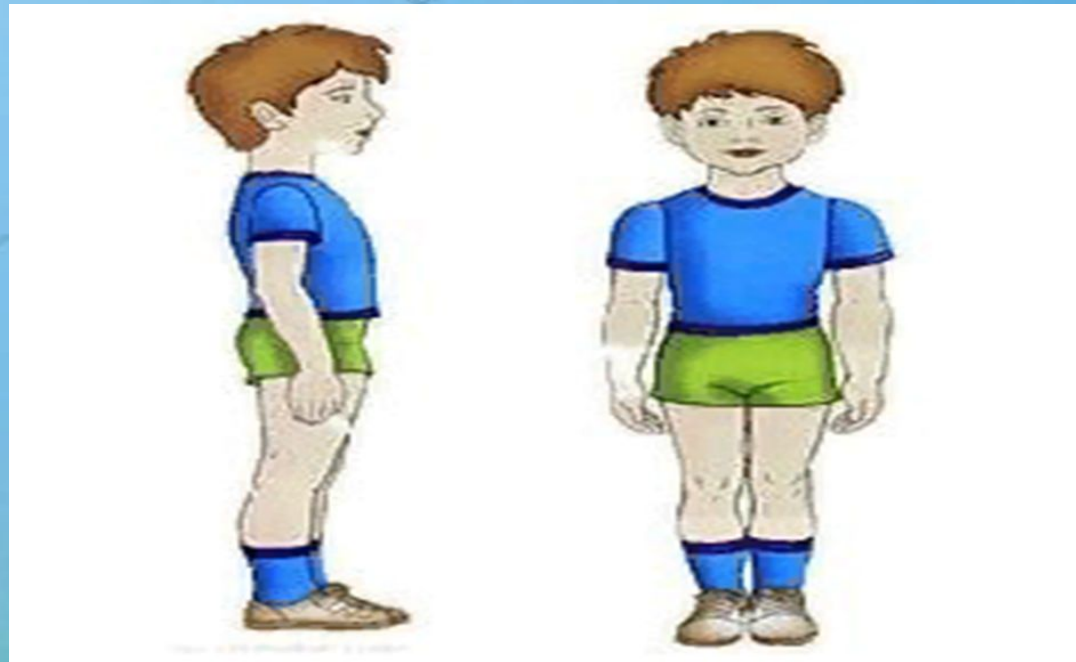


Осанка

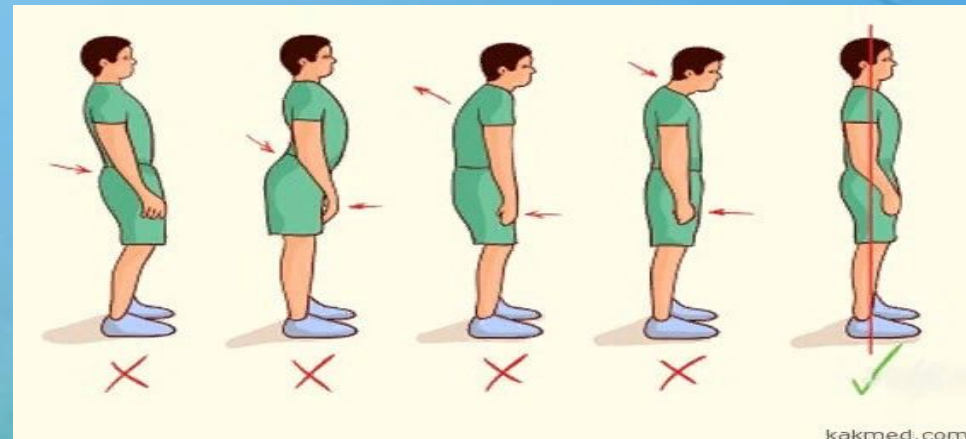


Осанка- это привычное положение тела, когда человек сидит, спит, стоит или передвигается. Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.



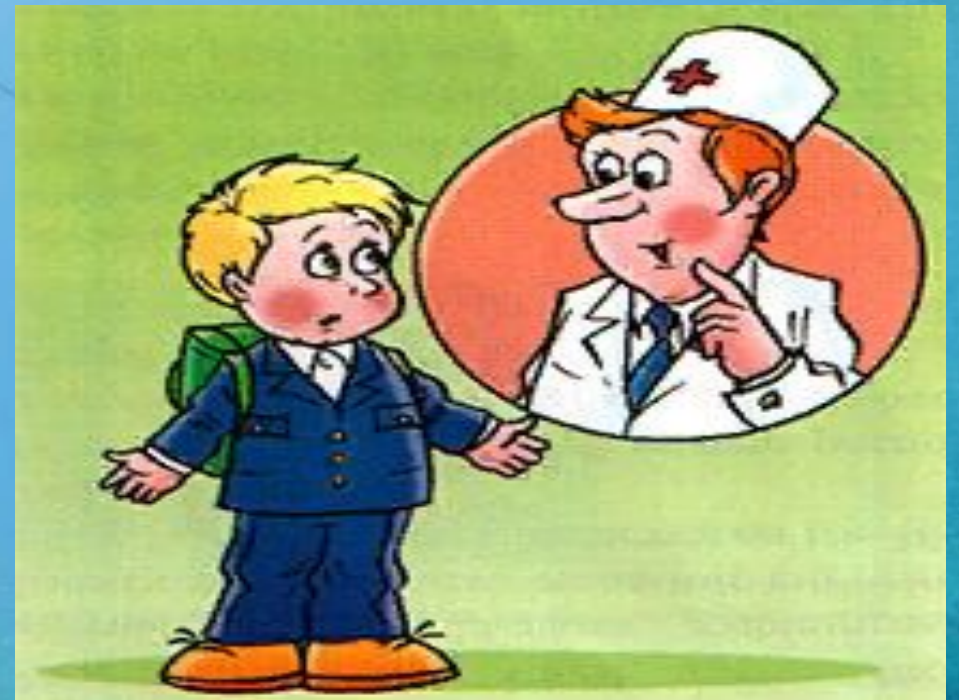
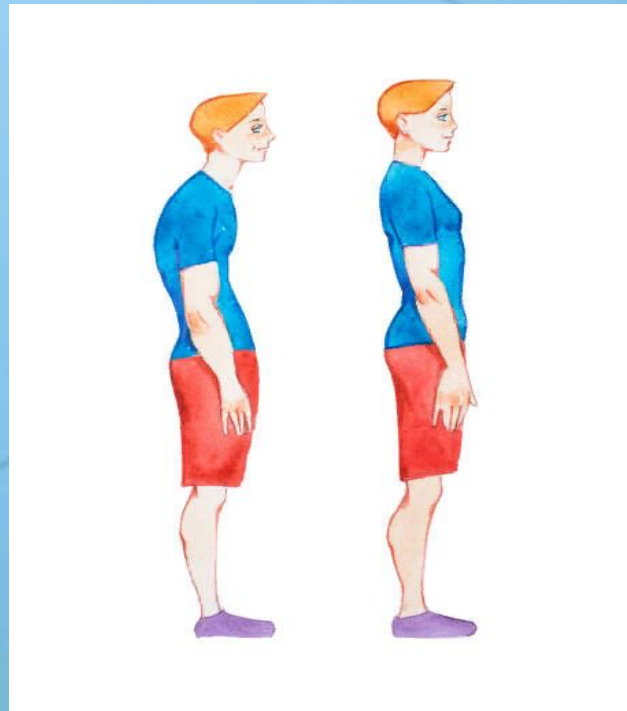
Прими перед зеркалом такую позу - и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу трудно. Однако, если ты будешь делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не составит никакого труда.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.



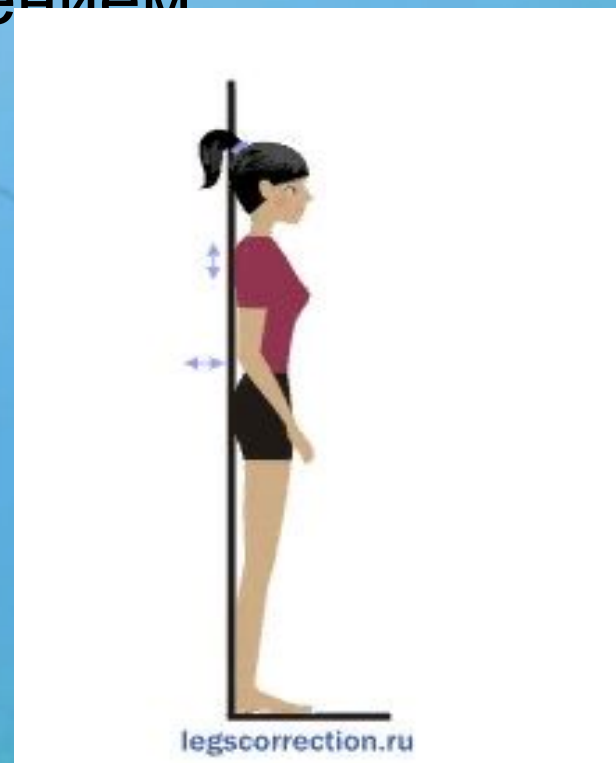
Каковы же причины нарушений осанки?

В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.



Есть простой способ проверить свою осанку - встань спиной к стене в привычной позе.

Если чувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться ее исправлением.



Что нужно делать для улучшения осанки

- начнем с самого простого - с устройства постели.

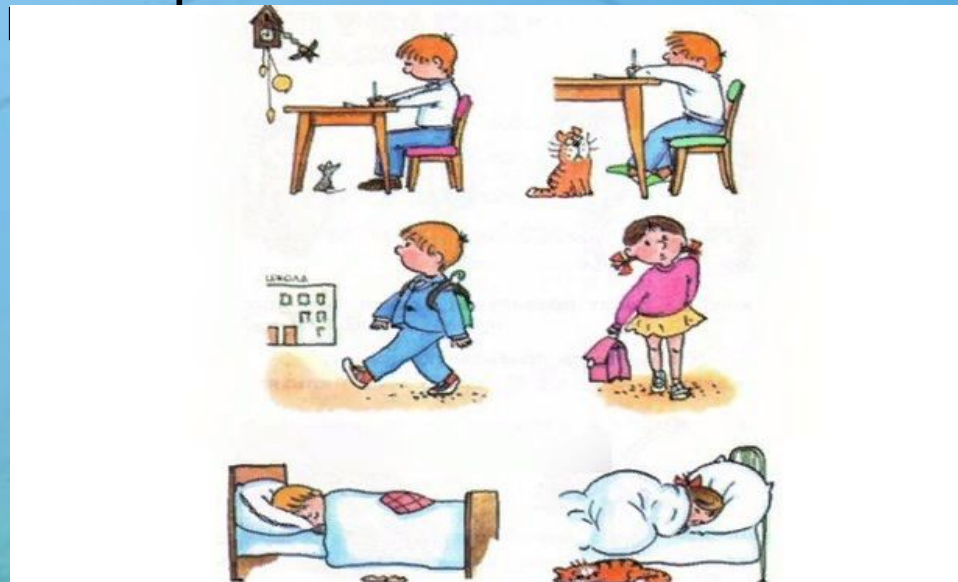
Приучай себя спать на плоской подушке и ровном средней жесткости матрасе.

- не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.

- приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.

- укрепляй мышцы

и.



Выполняй следующие упражнения по 5-6 раз. Эти упражнения (необязательно все) включай в утреннюю гимнастику или в свое тренировочное занятие.

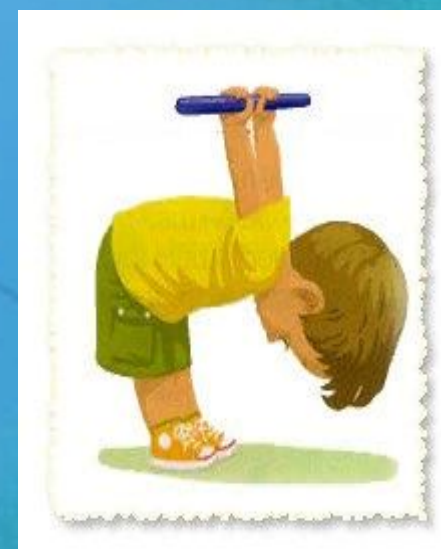
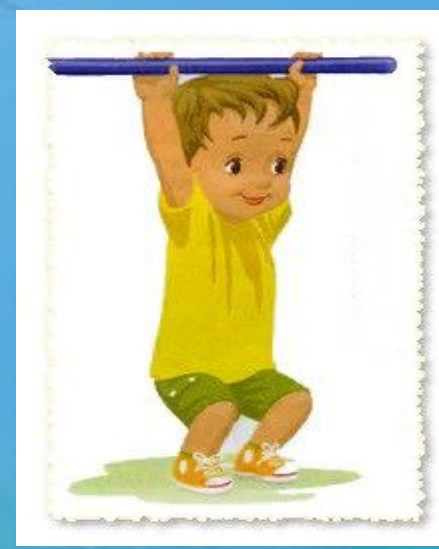
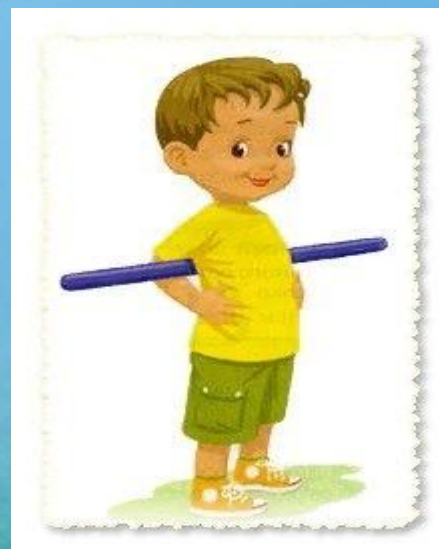
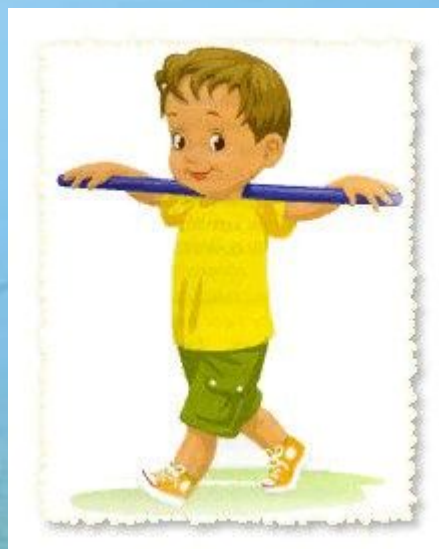
При сутулой спине:

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти(в замок). Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.
3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.
6. Лежа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.
7. Можно попытаться сделать "мостик" из положения лежа.



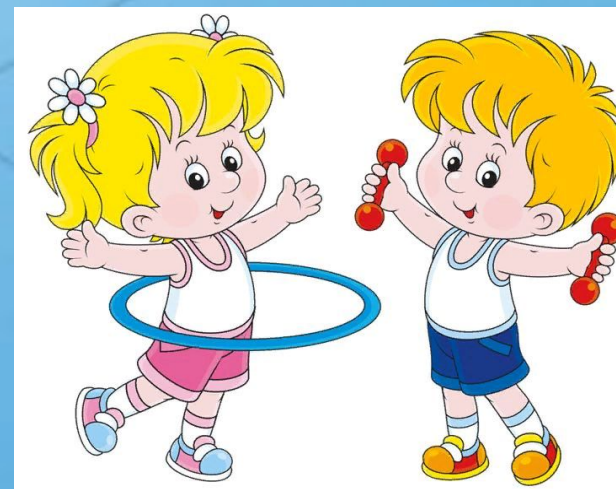
Для укрепления мышц живота и спины:

1. Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
2. Лежа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
3. Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.
4. Лежа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.



Для укрепления мышц стоп ног:

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стоп.
2. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.
3. Ходьба по толстой палке или веревке.
4. Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.



Все упражнения, которые мы рекомендовали для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если ты будешь их выполнять регулярно.

