

* Правильная осанка



* Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.



* **Осанка. Что это такое?**

- * Осанкой принято называть способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной.
- * Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишних активных напряжений держать прямо корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах.
- * Человек, не умеющий правильно держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

* Для многих людей проблема осанки возникает еще в школе, когда ученики неправильно сидят за партами. Кто-то из ребят на голову выше своих одноклассников и поэтому горбится, чтобы не казаться выше и не выделяться из толпы. А может, вы, напротив, были низкого роста и постоянно ходили на каблуках?

* Независимо от своих причин, плохая осанка приводит к болям в пояснице, а это куда хуже непривлекательного силуэта. В пожилом возрасте плохая осанка может быть следствием остеопороза. При этом дегеративном изменении позвоночника у женщин небольшого роста грудь становится впалой, а плечи резко выдаются вперед. Вот откуда у бабушки появился горб.



- * 1. Лягте на спину, руки протяните вдоль тела. Медленно поднимайте голову, шею и плечи до тех пор, пока не обопретесь на локти. Медленно сосчитайте до 10 и опуститесь. Упражнение можно сделать эффективней, если вы ляжете на доску или другую плоскую поверхность. Один конец доски немного поднимите, подложив под него что-нибудь. После упражнения вы сразу же почувствуете, как кровь приливает к лицу, внутренние органы приняли правильное положение, мышцы брюшного пресса отдохнули. Проходит усталость ног и отеки лодыжек.
- * 2. Положение лежа. Ноги раздвинуты и согнуты в коленях, пятки как можно ближе к тазу. Поднимите таз, но крестец прижмите к полу, сосчитайте до 10 и опустите таз.
- * 3. Упражнение выполняется так же, но колени соединены. Руки положите на живот и нажмите на него в тот момент, когда поднимаете таз.
- * 4. В том же положении, с приподнятым тазом и прижатым к полу крестцом, вытяните руки вверх. Опустите и повторите это движение снова.

Упражнения для восстановления неправильной осанки

- * 5. И. п. — лежа на спине с согнутыми коленями. Прижмите спину к полу и поднимите таз. Постепенно двигайте пятки от себя, пока совсем не вытяните ноги и тело не будет опираться только на пятки и крестец. Потом постепенно поднимите руки.
- * 6. И. п. — то же. Колени согнуты, руки лежат вдоль тела, согнутые в локтях. Поднимите таз, медленно выпрямите руки, поднимите их вверх и прижмите колено к груди. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с другим коленом.
- * 7. И. п. — то же. Вплотную к голове положите какой-нибудь маленький предмет, например мяч. Попробуйте отодвинуть его головой как можно дальше. Это прекрасное упражнение для выпрямления шейных позвонков.
- * 8. Встаньте спиной к стене на расстоянии 10 см. Головой и спиной обопритесь на стену, таз держите на некотором расстоянии от стены. Придвигайте его к стене, поочередно сгибая и выпрямляя колени. Крестец все время касается стены.

- * **Упражнения для**
Каждое из вышеперечисленных упражнений проделайте 7-10 раз.

восстановления неправильной осанки

* Будьте здоровы!

