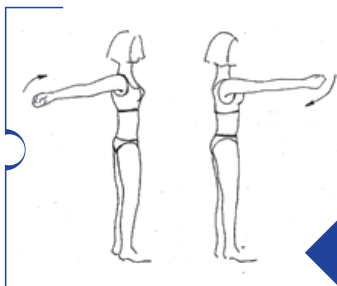
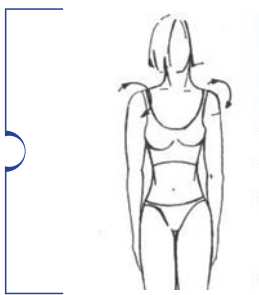


Исходное положение — основная стойка. За спиной растягивают резину или эспандер. Дыхание свободное. Упражнение повторяется 4-12 раз.



Выпрямленными руками выполняйте круговые движения в плечевом суставе. Повторите 10 раз назад и вперед.



При опущенных вдоль тела руках делайте круговые движения назад только плечами, поднимая их максимально вверх. Повторите 8-10 раз.



Согните руки в локтях и прижмите ладони одна к другой перед грудной клеткой. Поднимите локти из этого положения насколько можно выше (не отделяя ладони одна от другой) и опустите до исходного положения. Повторите 10 раз.



Исходное положение - ладонно-коленная поза. Сгибая локти, старайтесь коснуться грудью пола. Упражнение повторяется 4-12 раз.

## Ходим, стоим, сидим правильно

Не забывайте постоянно следить за своей осанкой, она должна быть правильной в любой момент нашей жизни, работаем мы или отдыхаем с друзьями, ужинаем или читаем книгу.

Всегда старайтесь стоять прямо, опираясь на обе ноги. В таком положении нагрузка на позвоночник будет распределена одинаково, что исключит риск его искривления.

Старайтесь втягивать живот, следите за тем, чтобы плечи всегда были расправлены, а лопатки сведены как можно ближе друг к другу.

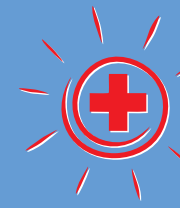
*Доказано, занятия танцами, плаванием, йогой тоже способствуют коррекции осанки.*

## Помните о положении головы во время сна

Голова должна располагаться так, чтобы позвоночник не провисал в шейном отделе, для этого пространство между головой и плечом должно опираться на подушку.



Для поддержания наших мышц и суставов необходимы белки, жиры, углеводы и кальций, поэтому так важно правильное сбалансированное питание.



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

# ОСАНКА ЗДОРОВЬЕ ИМИДЖ



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

«Центр укрепления здоровья  
и коррекции факторов риска»  
и «Студия хорошего самочувствия»

Телефон  
**(8182) 27-63-50**

Телефон  
**(8182) 21-30-36**

**ПРИХОДИТЕ, ВСЕМУ НАУЧИМ!**

[www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)

**Хорошая осанка** — залог физической привлекательности и хорошего самочувствия, показатель не только физического, но и личностного развития человека, умеющего держать себя.

*Хорошая осанка - прямая спина, расправленные плечи - вызывают у окружающих уважение и восхищение.*

Известный английский исследователь Чарльз Дарвин (1880) ввел понятие **«рефлекс осанки»**: «Определенные движения и позы (иногда в значительной степени) способны вызывать соответствующие эмоции... Примите печальную позу, и через некоторое время вы будете грустить... Эмоции побуждают к движению, но и движения вызывают эмоции».

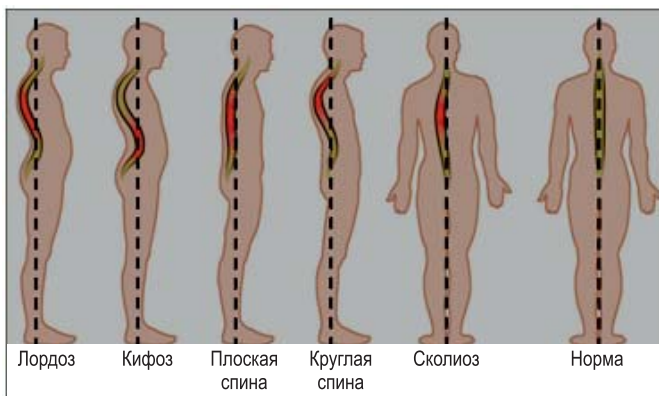
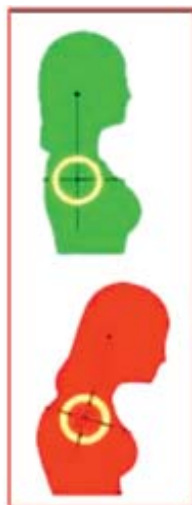
*Известно высказывание:  
«Осанка выражает состояние души».*



Причины **нарушения осанки**: малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, плохо развитые мышцы, статические нагрузки на позвоночник при длительных неправильных положениях тела.

Таковыми нагрузками являются: сидение за рулем, письменным столом или компьютером. При этом страдает не только фигура, но и здоровье: ноют шея и спина, появляются головная боль, боль или дискомфорт в спине, шее, пояснице, боль, отдающая в руку или ногу, «прострелы», головокружение, онемение рук и ног, мелькание «мушек» перед глазами, усталость и апатия.

Плохая осанка способствует появлению изъязнов, от которых потом все хотят избавиться, например, двойного подбородка, отвислой груди, толстого живота или бесформенных ягодиц.



## Рекомендации для улучшения осанки

### Группирование тела в положении стоя

**V.** Тянитесь вверх макушкой, растягивая позвоночник между полом и потолком. Пятки от пола не отрывайте, плечи расслабьте. Выдох. Удерживайте позу в течение 15 секунд. Дыхание произвольное.

**IV.** Вдох. Голову держите прямо, не запрокидывая, слегка прижимая подбородок к груди. Отведите голову назад, не запрокидывайте ее.

**III.** Расслабьте мышцы плечевого пояса. Сведите нижние углы лопаток, плечи слегка отведите назад.

**II.** Последовательно напрягите мышцы бедра (разгибание в коленных суставах), ягодичные мышцы (разгибание в тазобедренных суставах – таз вперед), мышцы брюшного пресса – втяните живот. Это движение позволяет распрямиться, расслабить поясничные мышцы.

**I.** Перенесите вес тела на передний отдел стопы, не отрывая пятки от пола.



Необходимо в течение дня ходить 30 минут в быстром темпе, выполнять упражнения на растяжку и увеличение силы мышц по 15 минут.

Встаньте лицом к стене на расстоянии 30 - 40 см от плинтуса, стопы на ширине таза, параллельны друг другу. Положите ладони на стену и отталкивайтесь ими от стены, опускайте лопатки к талии, удлиняя шею и продвигая грудь вперед.



Для выполнения отжимания от стены встаньте лицом к стене на расстоянии около 1 метра (выберите удобное расстояние, учитывая собственный рост), вытяните руки прямо перед собой. Упираясь ладонями в стену, медленно сгибая руки (вы должны чувствовать нагрузку), прижимайте грудь к стене, держа колени и спину прямо, старайтесь не отрывать пятки от пола. Вернитесь в исходное положение и повторите.

Меняйте позу каждые 10-15 минут, даже если вы сидите и смотрите кино, даже если вы на работе. Изменения могут быть небольшими, достаточно изменить наклон головы, положение рук и ног, отклониться назад или вперед.



Стоя широко расставьте ноги. Наклонитесь, поставьте ладони на пол перед собой: сначала далеко от ног, чтобы как можно сильнее прогнуться и выпрямить спину, затем ближе к ногам, чтобы как можно дальше оттянуться от них, согнув при этом сильно спину. В каждом положении задержитесь на 10 секунд. Выполняйте упражнение 10-12 раз.

