

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДЪЯНИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ

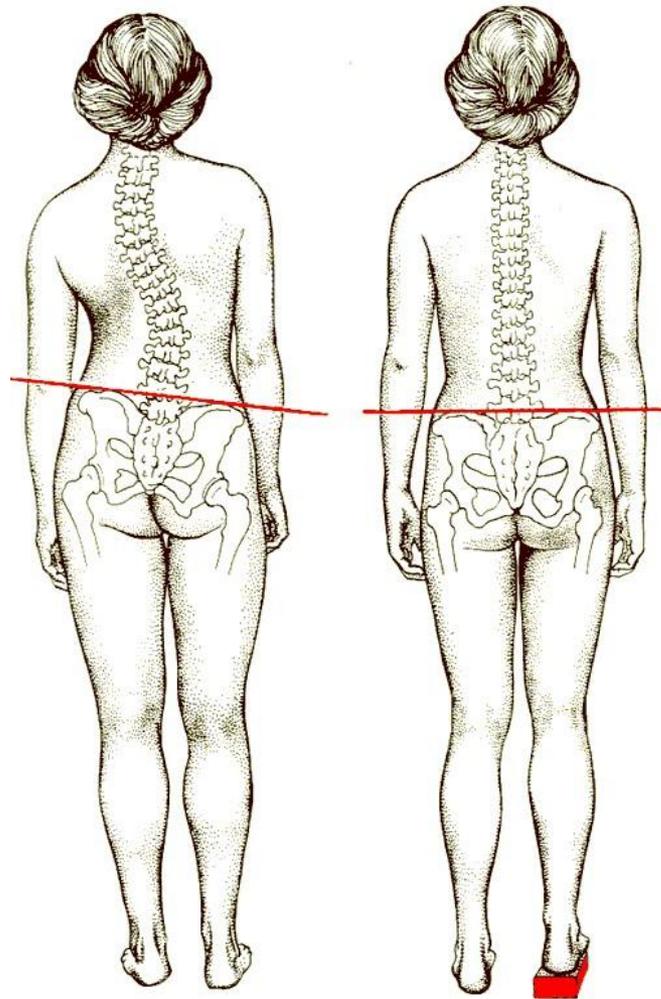


Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



Тест на исправления осанки



Простой способ оценить свою осанку заключается в следующем: встаньте в плотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и спиной, то осанка хорошая.

Неправильная осанка



**Для неправильной осанки характерны следующие признаки:
Опущенная или излишне запрокинутая назад голова, сведены вперед плечи, сутулая спина, запавшая грудная клетка, выпяченный живот.**

Причины искривления позвоночника





Смотри на
себя со
стороны

Как следить за своей осанкой



**Не менее двух раз в день
ходить с книгой на голове**

Правила королевской осанки

Упражнения для формирования правильной осанки



Правило первое



Всегда при любых обстоятельствах «держи спину». Спина должна быть прямая когда ты идешь и когда сидишь.

Упражнение первое.

Поза младенца. Встаньте на коврик на колени. Руки вытянуты, ладони вытянуты друг к другу.

Медленно опускаясь ягодицами на пятки, руки вытягивайте перед собой, ладони прижимайте к полу, когда шея расслабится возвращайтесь в И.П.



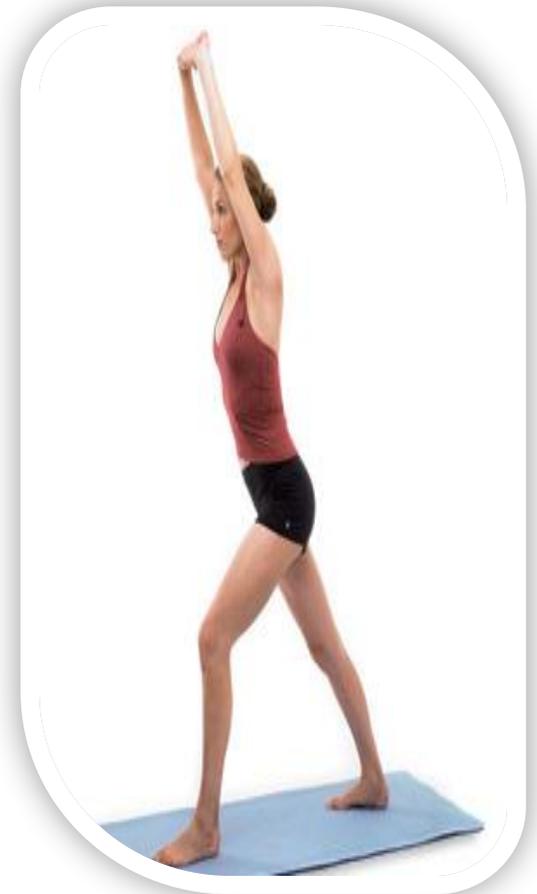
Правило второе

Разверни плечи и опусти вниз лопатки. Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.

Упражнение второе.

Поза воина одна нога впереди другой на 3-4 стопы, руки по сторонам спина прямая.

На вдохе сгибаем ту ногу которая стоит впереди. Тянемся вперед и замыкаем пальцы рук над головой.



Правило третье

**Не сгибайся в пояснице.
«Старческой» осанке
способствует сидячий образ
жизни.**



Упражнение третье.
Поза ящерицы.
**Сгибаем перед собой
одну ногу, вторая
позади вас. Руками
упираемся в пол.
Туловище тянется
вверх перпендикулярно
полу.**

Правило четвертое

Походка должна быть легкой .Тяжелая , грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви.



Упражнение четвертое

Поза мост. Лечь на спину руки в замке, перпендикулярно полу. Тянем руки в потолок, отрывая их от пола.

Правило шестое

Не стесняться. Часто причина сутулости в том ,что ходить с королевской осанкой и смотреть прямо в глаза очень сложно психологически.



Упражнение шестое
Из исходного
положения, лежа на
животе, попеременно
поднимать правую
руку и левую ногу и
наоборот.



**ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ
ГРУППЫ МЫШЦ ЖИВОТА И
ПРИ ЛЮБЫХ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ
ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ И
СТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ
МЫШЦЫ В ЛЕГКОМ
НАПРЯЖЕНИИ.**

**ИМЕННО МЫШЦЫ
НИЖНЕГО ОТДЕЛА
ЖИВОТА ФОРМИРУЮТ
КРАСИВУЮ ОСАНКУ,
ПОЗВОЛЯЮТ НАМ
ДЕРЖАТЬ СПИНУ
РОВНО**



То
с
тво
ва,
способ
эвскую
стат
ЯННЫМ
состоянием. покояйся в душе и