

- 1. Низкий выпад**
30-60 сек.
на каждую сторону

Низкий выпад

Сделайте глубокий выпад вперед правой ногой, вытяните руки вверх, максимально выпрямив спину. Вы должны почувствовать натяжение в позвоночнике. Удерживайте позу 30-60 секунд и повторите с другой ноги.



- 2. «Кошка»**
10 раз

«Кошка»

Встаньте на четвереньки. Проследите, чтобы ладони находились ровно под плечами, а колени создавали угол 90 градусов. Максимально округлите спину, опустив голову к груди. Затем медленно прогнитесь, потянувшись макушкой к спине. Повторите 10 раз.

БЕРЕГИТЕ СВОЮ ОСАНКУ

прямая осанка залог здоровой
жизни

*Профилактика
нарушения осанки*





5. «Сфинкс»

2 раза по 30-60 сек.

«Сфинкс»

Лежа на животе, поднимите корпус и упритесь предплечьями в пол, прогнув позвоночник. Удерживайте положение 30-60 секунд, повторите 2 раза.



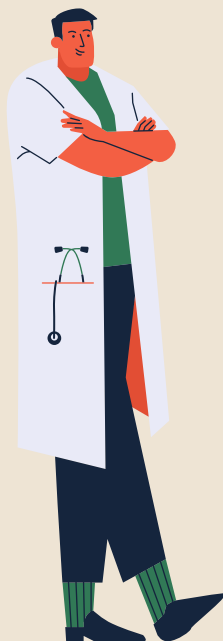
6. «Ангел»

10 раз.

«Ангел»

Прижмитесь к стене спиной, головой и ягодицами. Ноги держите полусогнутыми примерно в 10 сантиметрах от плинтуса. Руки согните в локтях так, чтобы предплечья располагались параллельно полу. Сожмите лопатки вместе и удерживайте позицию несколько секунд. Затем выпяните руки вверх. Повторите 10 раз.

Проблемы с осанкой – настоящий бич современности. Сидячая работа не лучшим образом сказывается на нашем позвоночнике, и похвастаться ровной спиной сегодня могут не все.



Между тем сутулость портит не только отражение в зеркале, но и общее состояние здоровья. Ведь от осанки напрямую зависит правильное расположение органов и кровообращение.

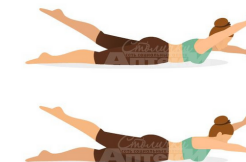
Особенно опасна сутулость у детей и подростков, пока скелет еще формируется. Если не заняться осанкой смолоду, то в зрелом возрасте исправить ее будет намного сложнее.



3. Наклон с опорой на стену

60 сек.

Наклон с опорой на стену
Встаньте на расстоянии двух шагов от стены, ноги расставьте на ширине плеч. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену, сохраняя угол 90 градусов между ногами и телом. Почувствуйте натяжение в спине и плечах. Удерживайте положение 60 секунд.



4. «Пловец»

20 раз

Наклон с опорой на стену
Встаньте на расстоянии двух шагов от стены, ноги расставьте на ширине плеч. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену, сохраняя угол 90 градусов между ногами и телом. Почувствуйте натяжение в спине и плечах. Удерживайте положение 60 секунд.