

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

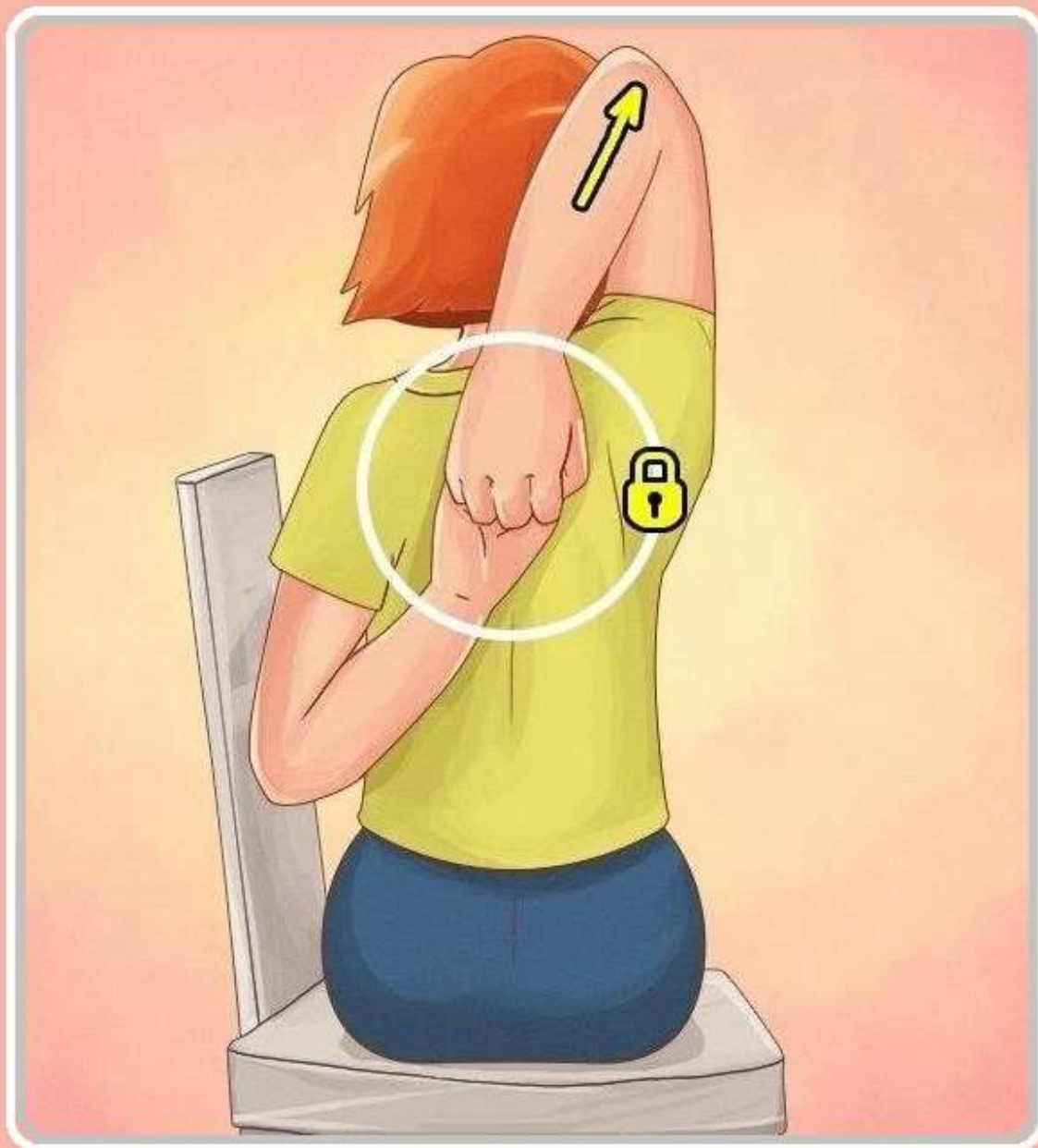
1. Держим пресс



Осанка поддерживается не только мышцами спины, но и живота. Поэтому, когда мы держим пресс в напряжении, спина выравнивается сама собой. Широкий ремень, юбка или брюки с высокой талией помогут поддержать мышцы живота в требуемом состоянии.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

2. Замок



Заведите одну руку за спину, вторую поднимите и, согнув в локте, подведите к лопаткам. Сцепите ладони в замок, вытягивая локоть поднятой руки вверх. Спустя 5 секунд поменяйте руки местами.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

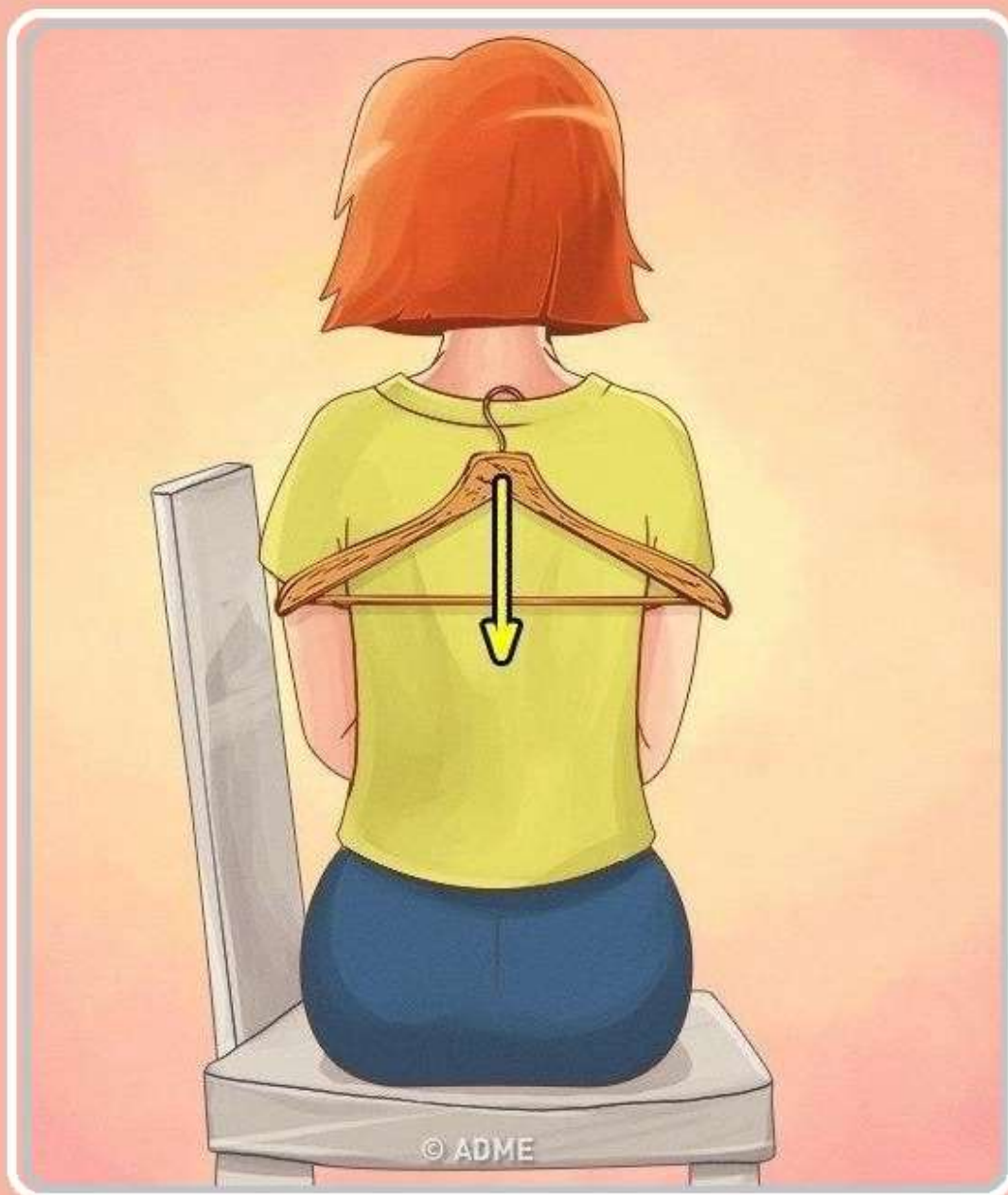
3. Приветствие



Заведите руки за спину и соедините ладони так, как показано на рисунке. Важно, чтобы линия рук от правого левого локтя была ровной. Лопатки во время выполнения упражнения должны стремиться друг к другу. Задержитесь в таком положении 10 секунд.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

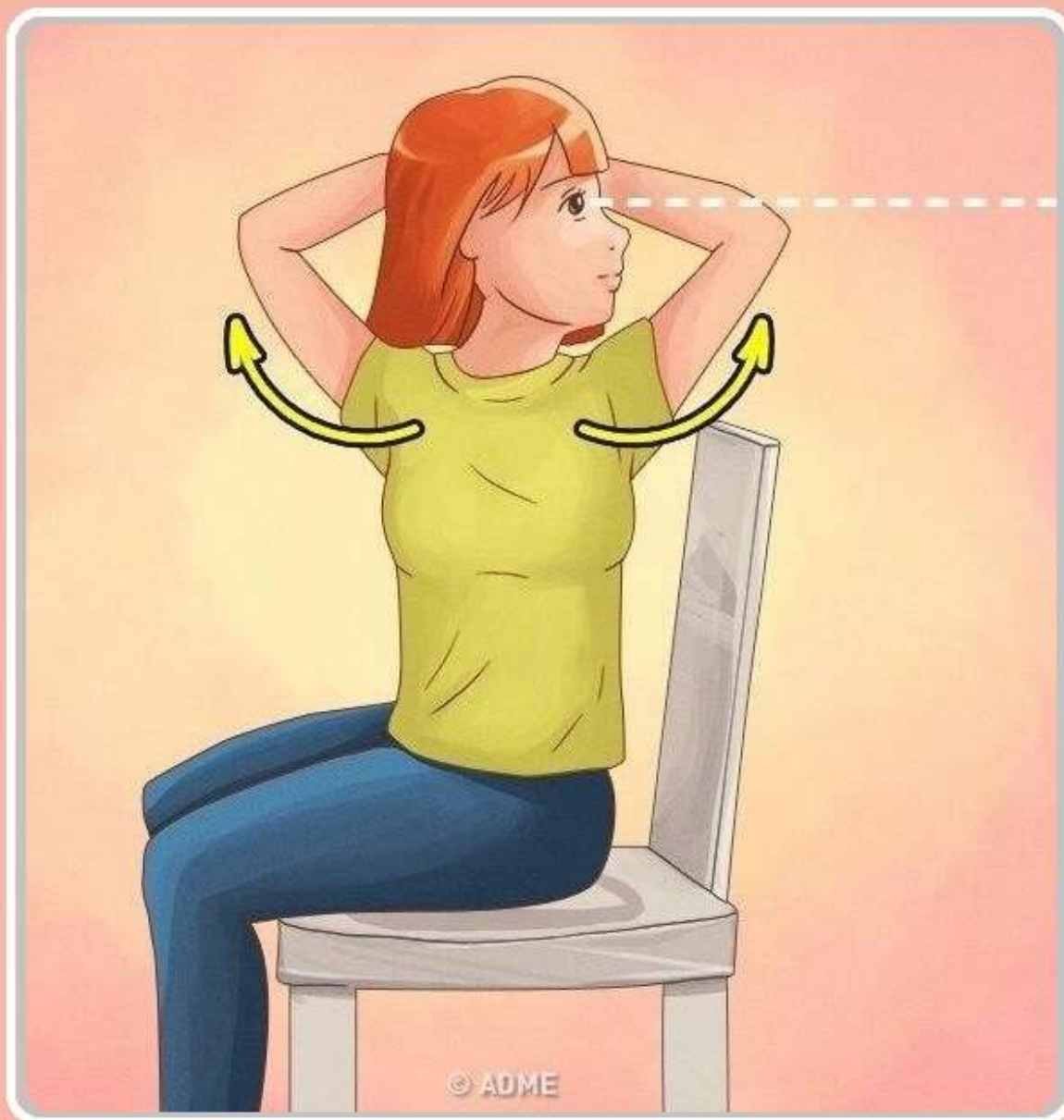
4. Груз на спине



При работе за компьютером повесьте на спину какой-нибудь предмет, который будет тянуть назад заставляя вас таким образом держать спину ровной. Очень удобно для этого использовать простую вешалку для одежды.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

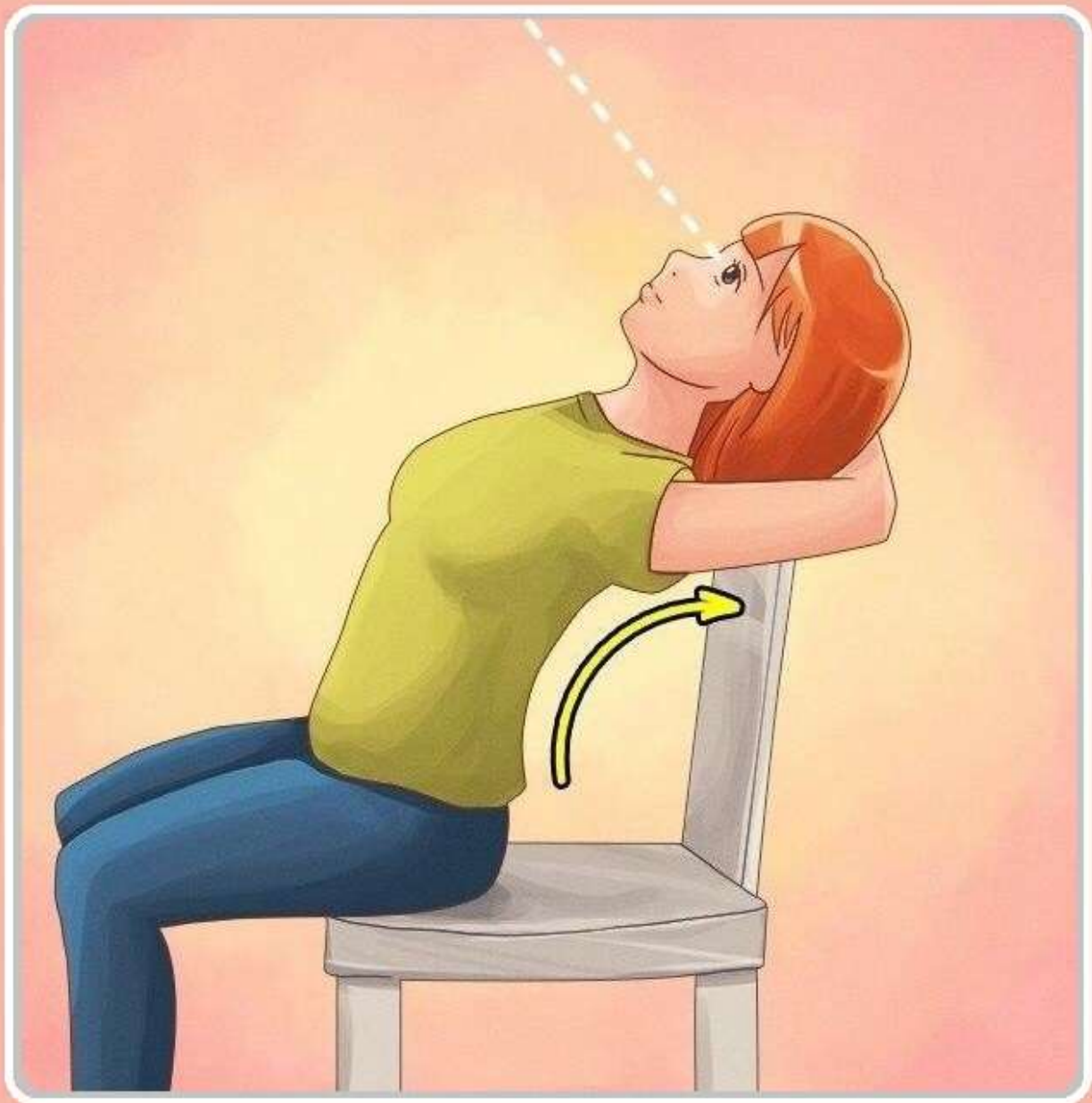
5. Скручивания.



Не меняя положения нижней части тела заведите руки за голову и поверните верхнюю часть торса влево так, чтобы плечи были перпендикулярно спинке стула. Задержитесь на 5 секунд в таком положении, затем развернитесь вправо.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

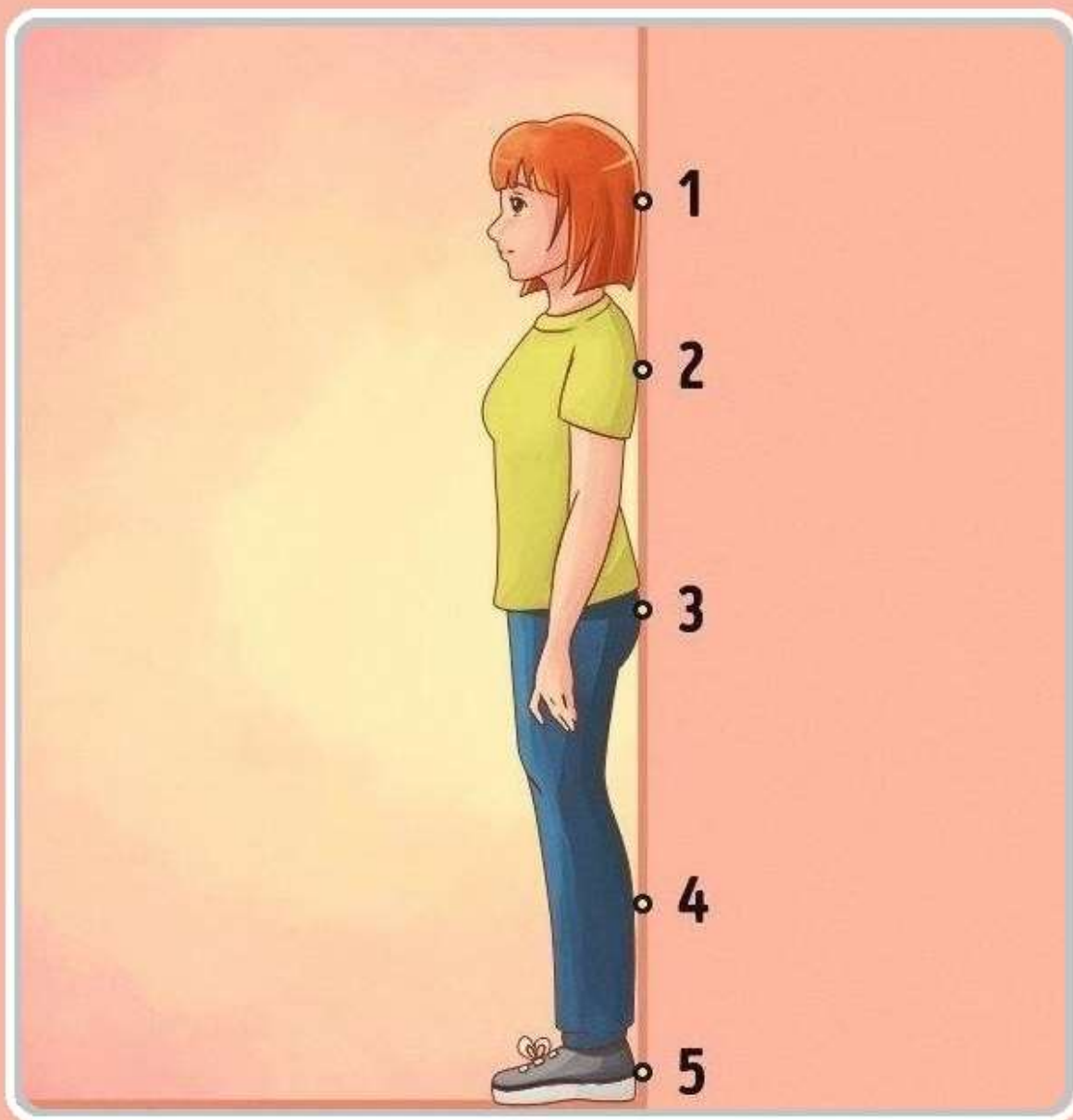
6 . Наклоны



Сядьте на край стула и заведите руки за голову. Затем выгните спину и посмотрите на потолок. Медленно отведите голову назад продолжая смотреть вверх и упритесь ей в спинку стула.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

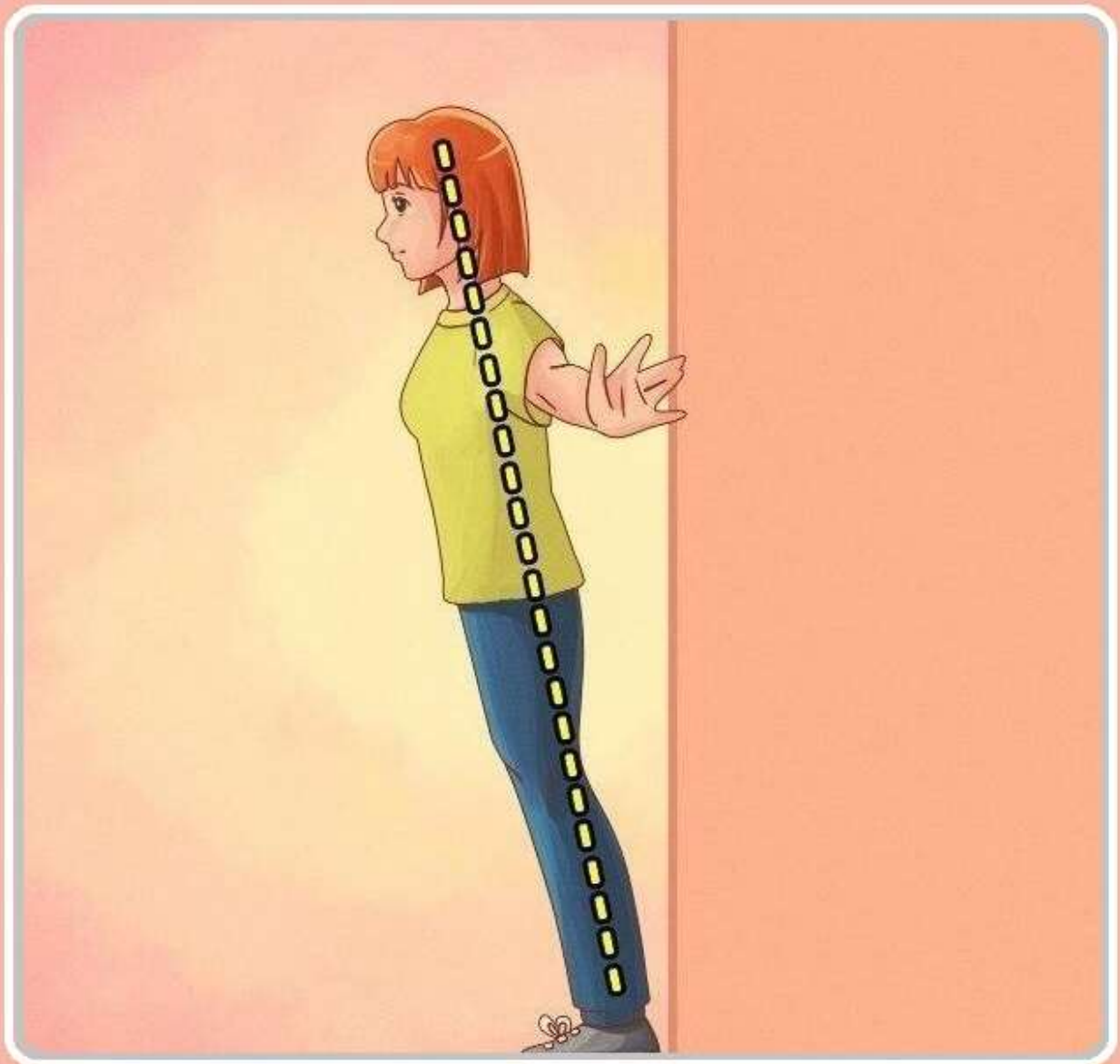
7. Стойка



Станьте как показано на рисунке. Убедитесь, что со стенкой соприкасаются обе лопатки, ягодицы и икры. Напрягите пресс. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

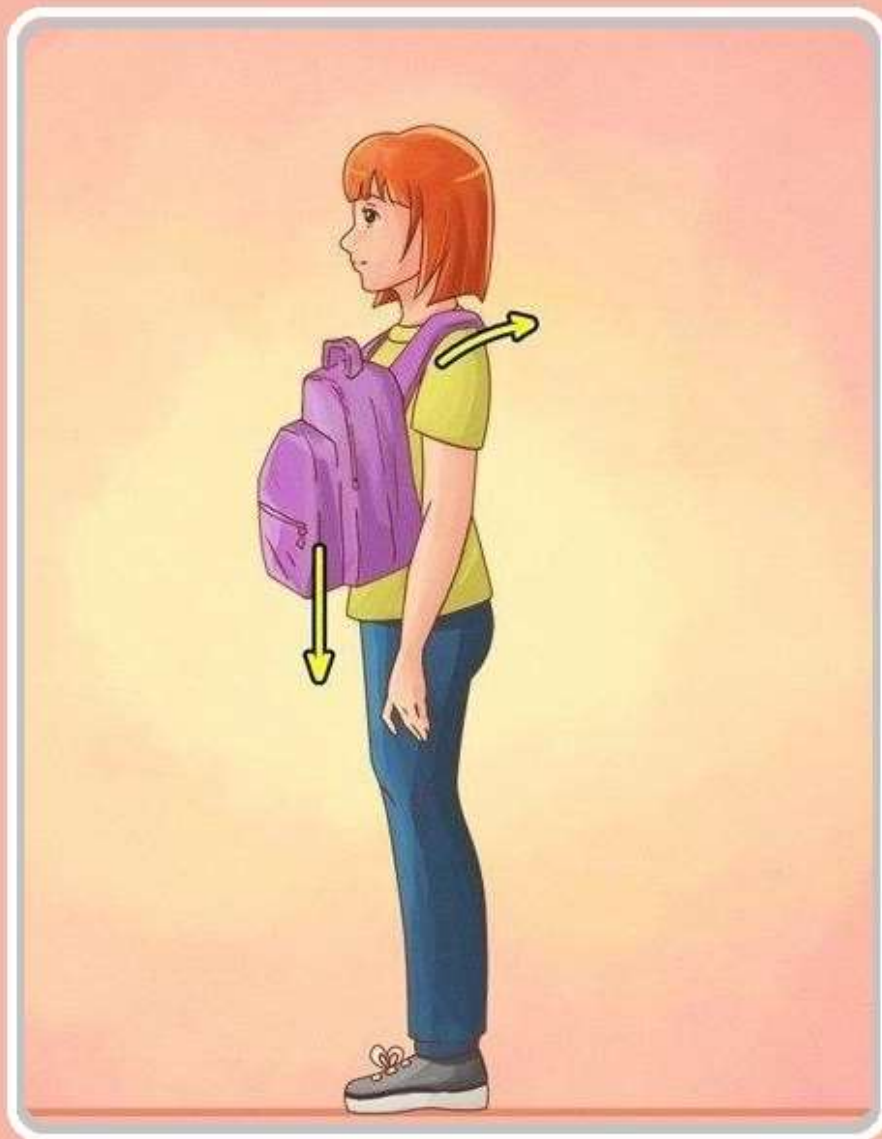
8 . Падение



Это упражнение является продолжением предыдущего. Продолжая стоять у стены, разведите руки в стороны и медленно наклоняйте корпус вперед не сгибая коленей. Оставайтесь в такой позе 10 секунд.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

9. Груз на грудь



Выполняя любую работу по дому, повесьте на грудь рюкзак наполнив его чем-нибудь тяжелым. Тело будет пытаться справиться с тяжестью и непроизвольно оттягивать плечи назад для равновесия.