

Комплекс для исправления и улучшения осанки.

Нарушение осанки приводит к целому ряду серьезных заболеваний, и в первую очередь к болезням позвоночника. Поэтому необходимо устранять дефекты осанки.

В комплекс для исправления и улучшения осанки входят:

- сон на жесткой постели;
- удобная обувь;
- двигательная активность, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения;
- правильное положение тела при сидении;
- контроль за нагрузкой на позвоночник при ношении тяжестей (сумок, рюкзаков).

Упражнения на осанку.

1. Сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая, руки лежат на ногах. Медленные наклоны головы влево, вправо, вперед, назад. Выполнять по 3 - 4 раза.
2. Упор лежа (на животе), ноги прямые вместе. Прогнуть спину на 4 - 5 счетов, расслабиться. Повторить 4 - 5 раз.
3. «Кошечка». Упор стоя на коленях (с опорой на руки). Прогнуться на 3 счета, голову вверх, согнуть спину, голову вниз. Повторить 5 - 6 раз.
4. Лежа на спине, поднять прямые ноги на 15-20 см от пола, держать на 4 - 6 счетов. Опустить ноги на пол. Повторить 3 - 4 раза.
5. Стоя лицом к стене, на расстоянии шага, ладони касаются стены. Прогнуться назад на 3 - 4 счета. Выполнить 4 - 6 раз.
6. Стоя лицом к стене, небольшие приседания на 4 счета, спина прямая. Выполнить 4 - 6 раз.
7. Встать спиной к стене, плотно прижав затылок, лопатки, ягодицы, пятки. Стоять на 5 - 6 счетов. Сделать 2 - 3 шага вперед, сохраняя прямое положение туловища, вернуться в исходное положение. Выполнить 4 - 5 раз.

8. Положить на голову книгу, сделать несколько приседаний, удерживая книгу (без помощи рук).
9. В течении 3 - 5 мин. походить по комнате с книгой на голове.

При выполнении упражнений следите за осанкой