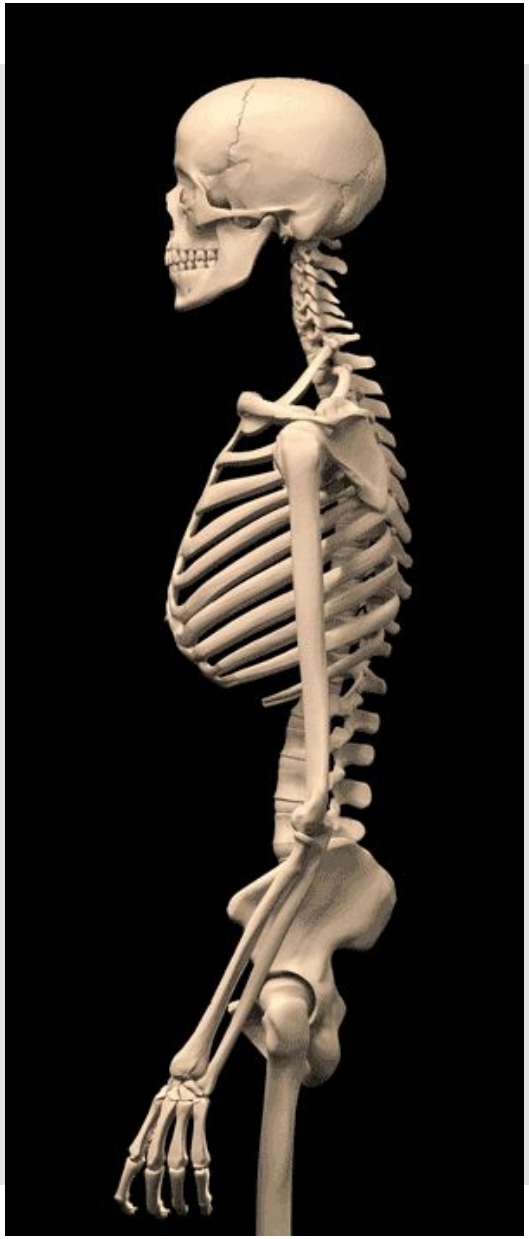
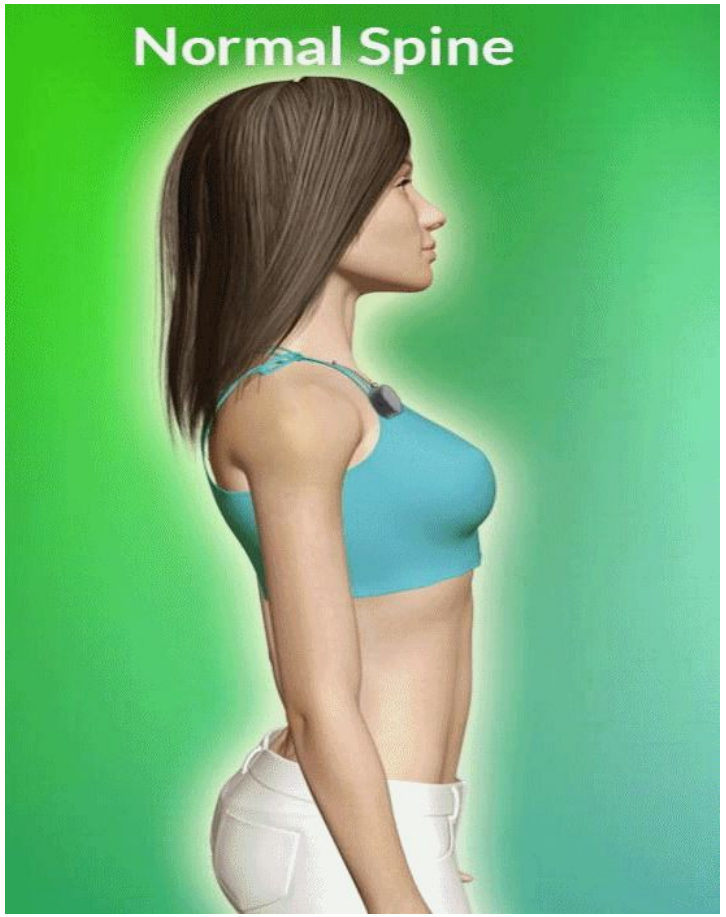
Здоровая осанка



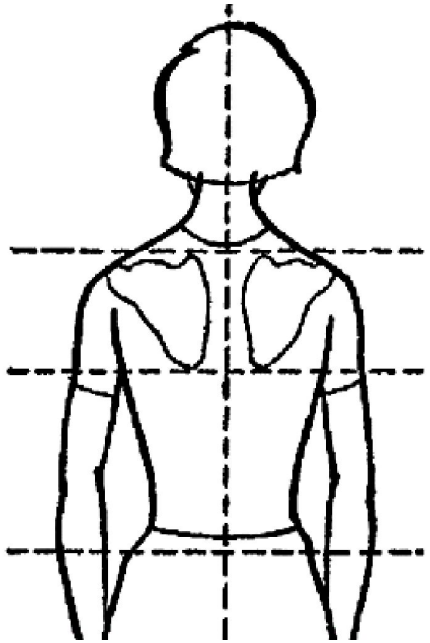
Что же такое осанка?

Осанка – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.



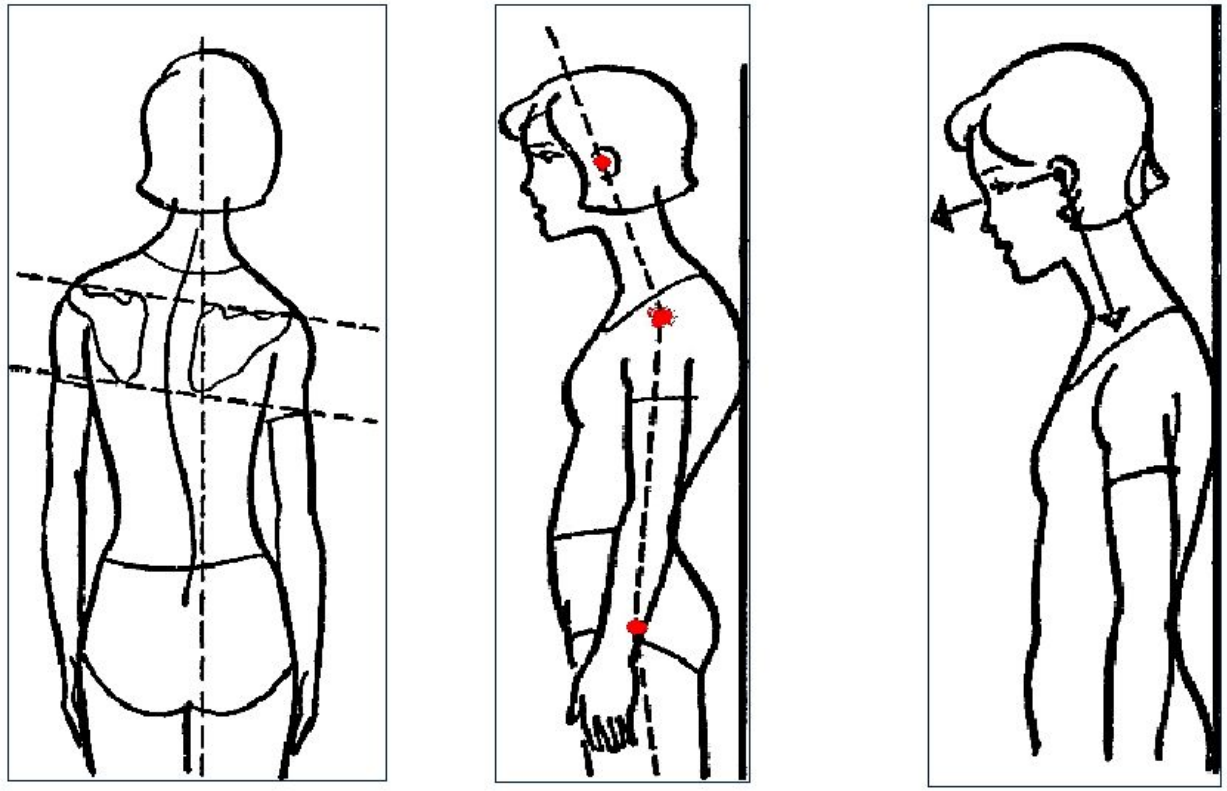
Признаки правильной осанки:

- Голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи- на одном уровне;
- Если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- Если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз)



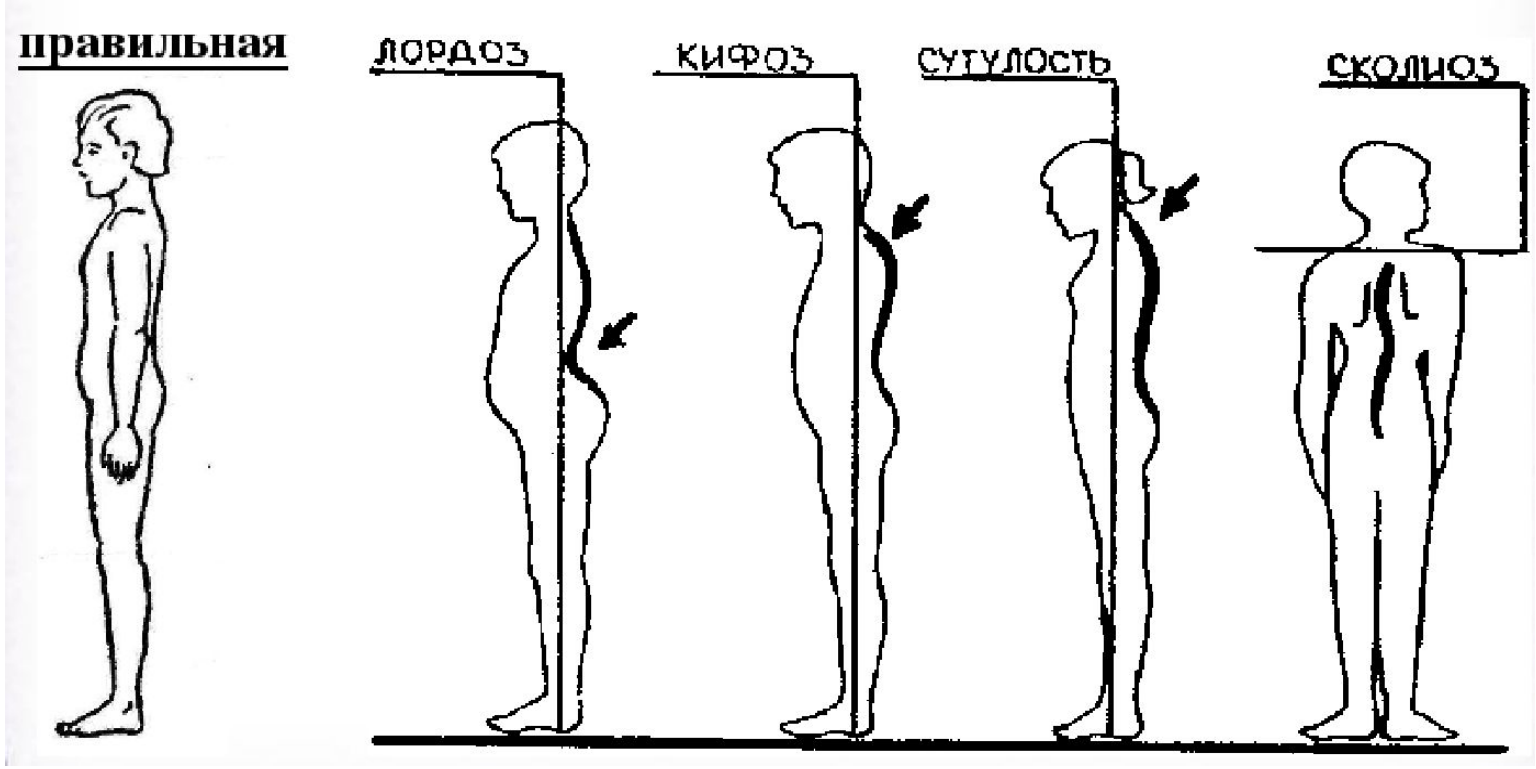
Признаки неправильной осанки:

- Голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- Плечи сведены вперед, подняты (или ассиметричное положение плеч);
- Круглая спина, запавшая грудная клетка;
- Живот выпячен, таз отставлен назад;
- Излишне увеличен поясничный изгиб.

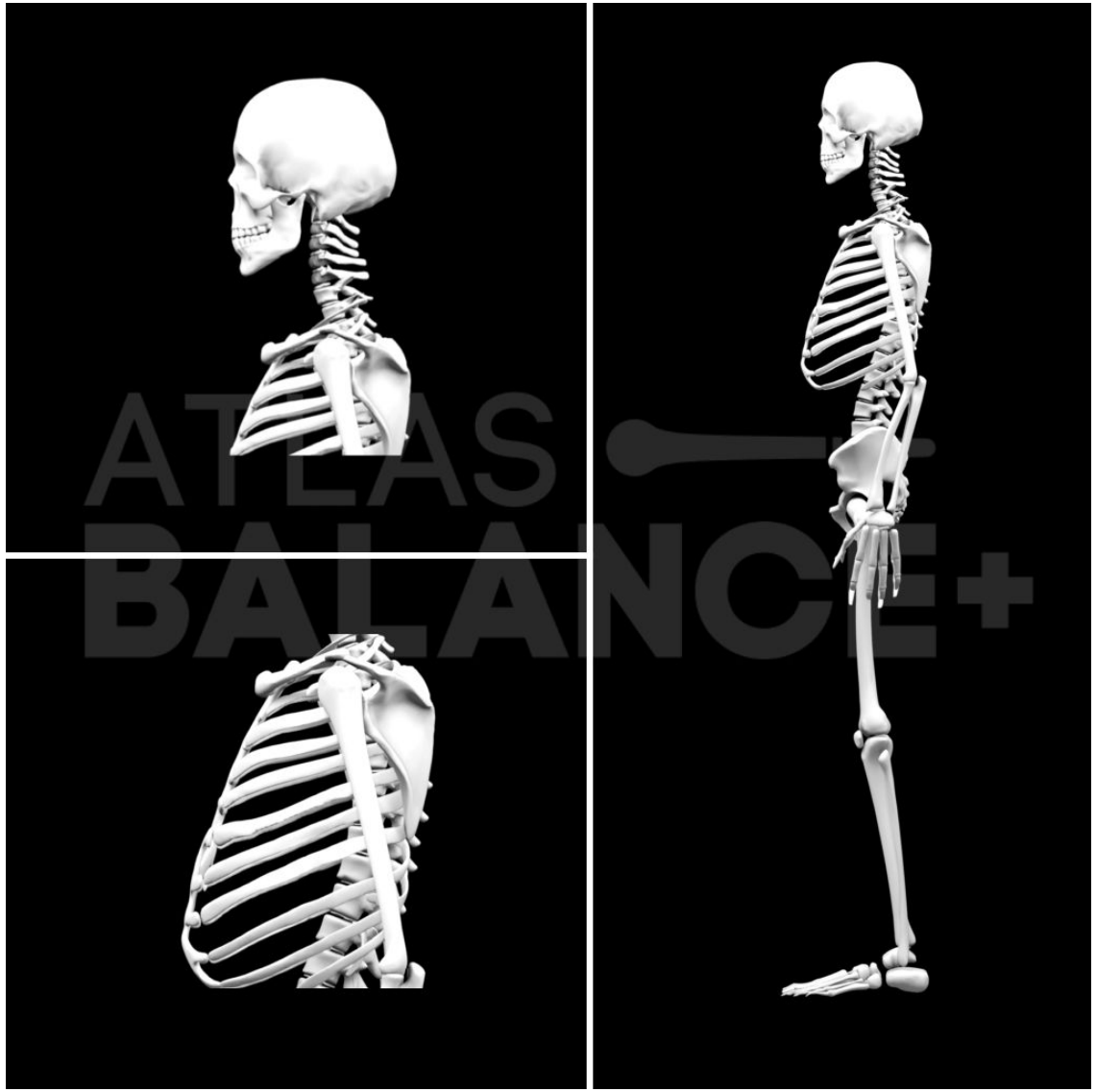


Виды нарушения осанки:

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.



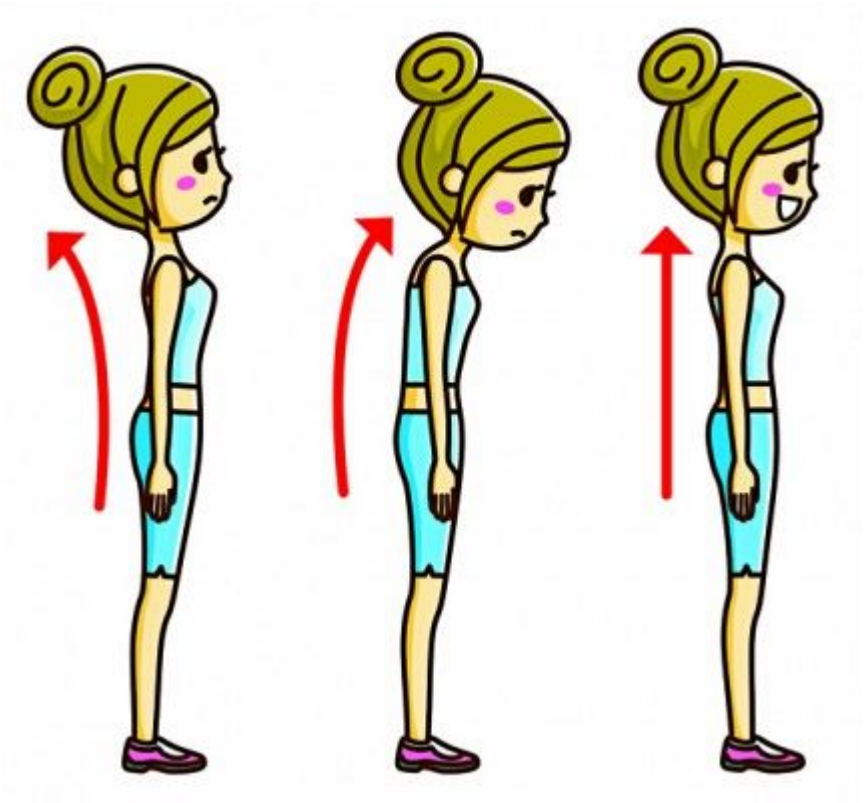
Причины иметь правильную осанку:



1. Чем красивее спина, тем увереннее личность

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

Взгляните на людей, к примеру, в кафе. Заметьте, сколько людей горбится над едой. Сравните их с теми, кто сидит прямо, поднимая вилку или ложку ко рту вместо того, чтобы наклоняться над тарелкой. Не выглядят ли это более изящным? Кто, по вашему мнению, более уверен в себе?

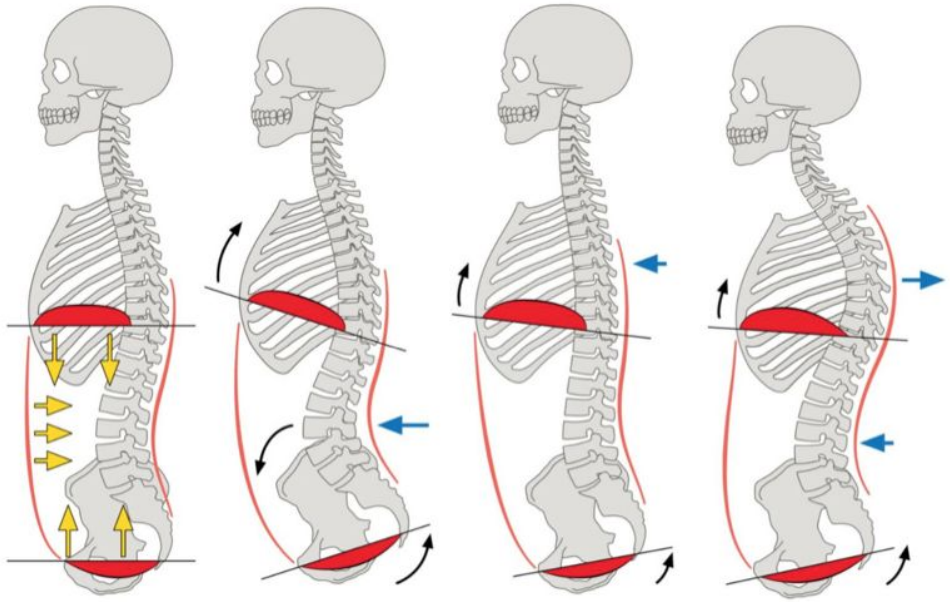


2. Дыхание становится легким и более глубоким

Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох.

Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода.



3. Вы выглядите более стройными и молодыми

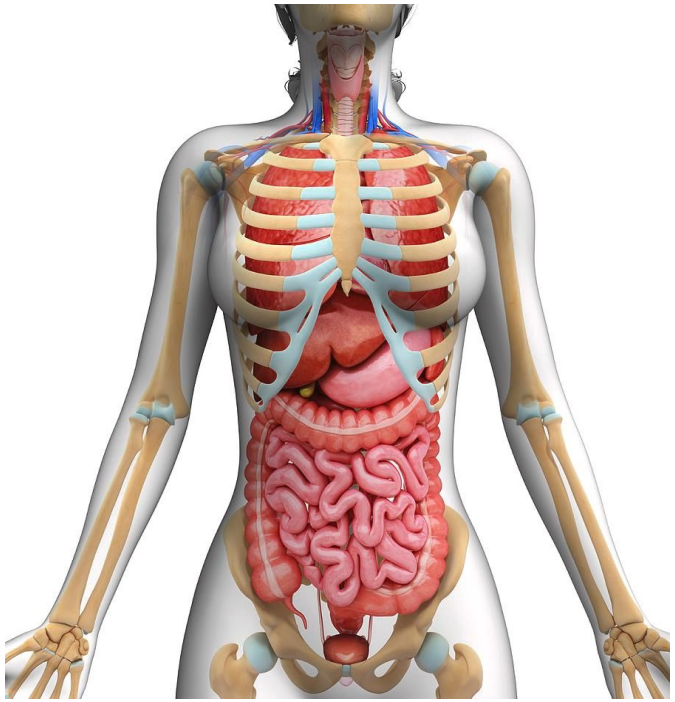
Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 2-2,5 кг. стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

4. Улучшается пищеварение

Правильная осанка важна не только для сохранения фигуры: она существенно разгружает внутренние органы и мышцы спины, способствует правильному пищеварению.

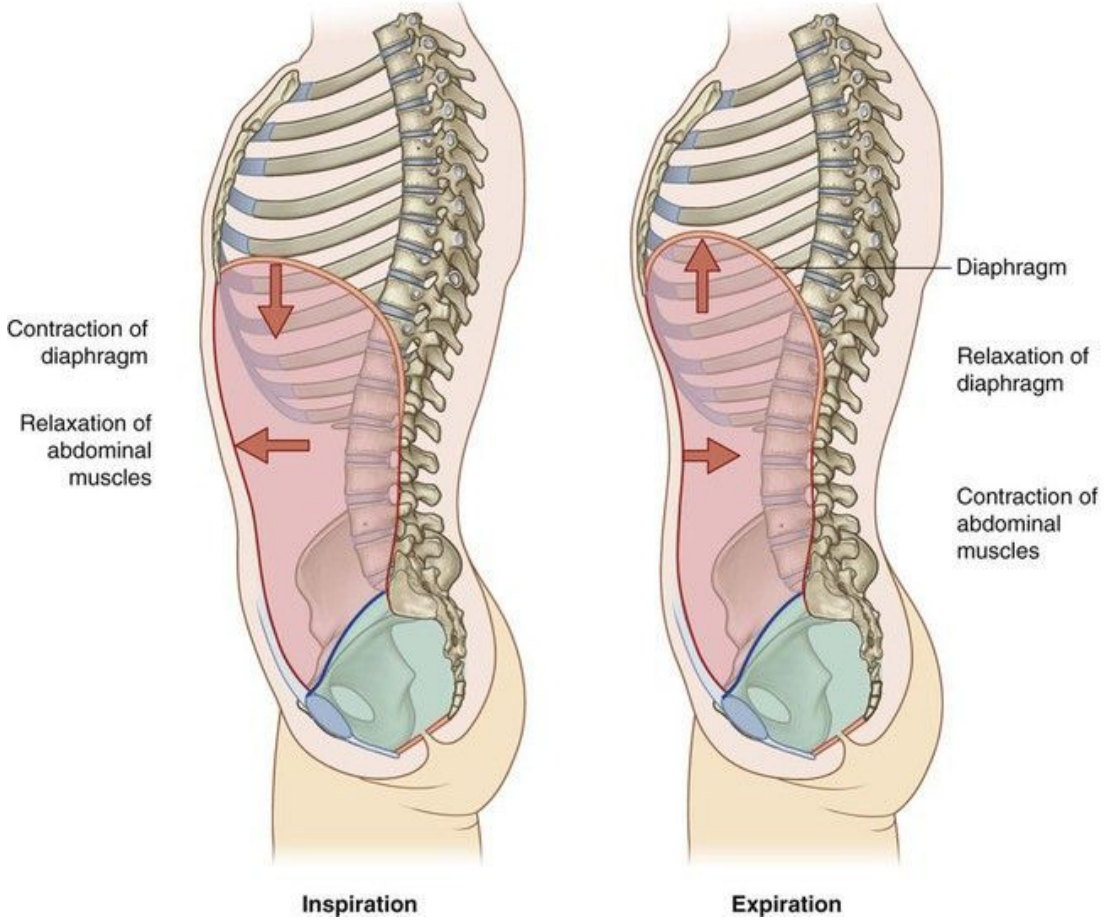
Правильная осанка важна не только для сохранения фигуры: она существенно разгружает внутренние органы и мышцы спины, способствует правильному пищеварению.

Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.



5. Голос будет казаться лучше

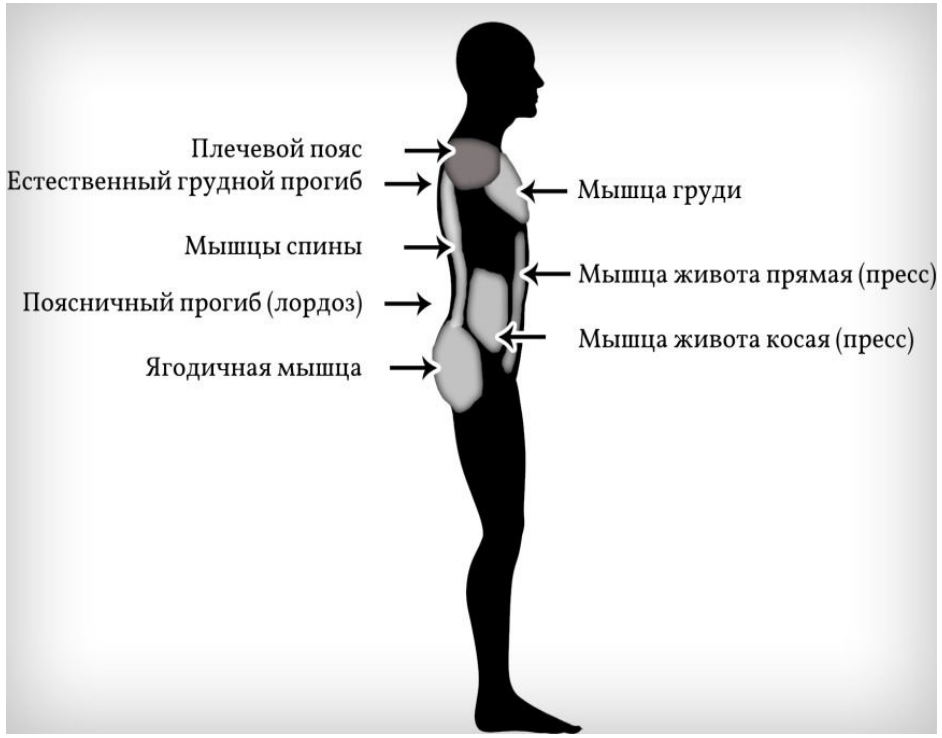
Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

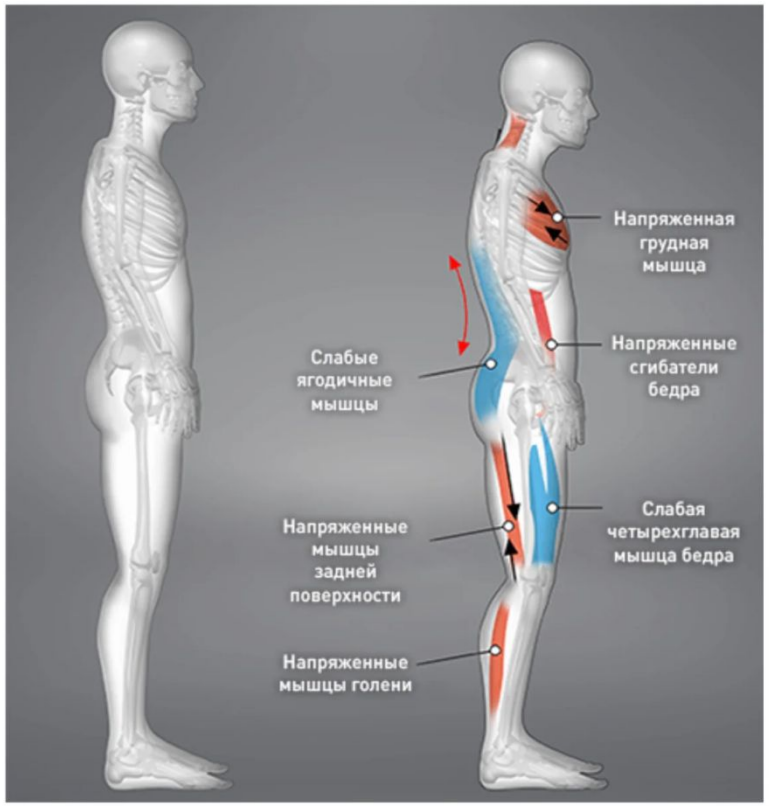


6. Помогает мышцам и суставам

Хорошая осанка помогает нам держать скелет и суставы в правильном положении так, чтобы наши мышцы работали правильно, уменьшая возможность таких последствий, которые могли бы привести к артриту и болях в суставах. Это также уменьшает напряжение на связках, скрепляющих спинные суставы, уменьшая вероятность травмы.

Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно.

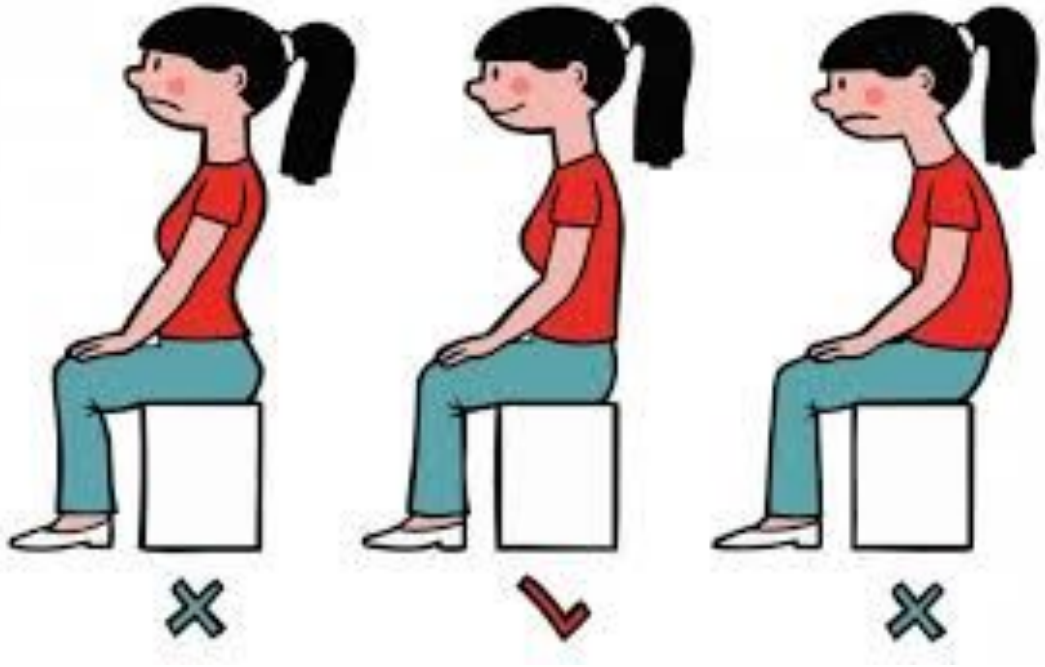




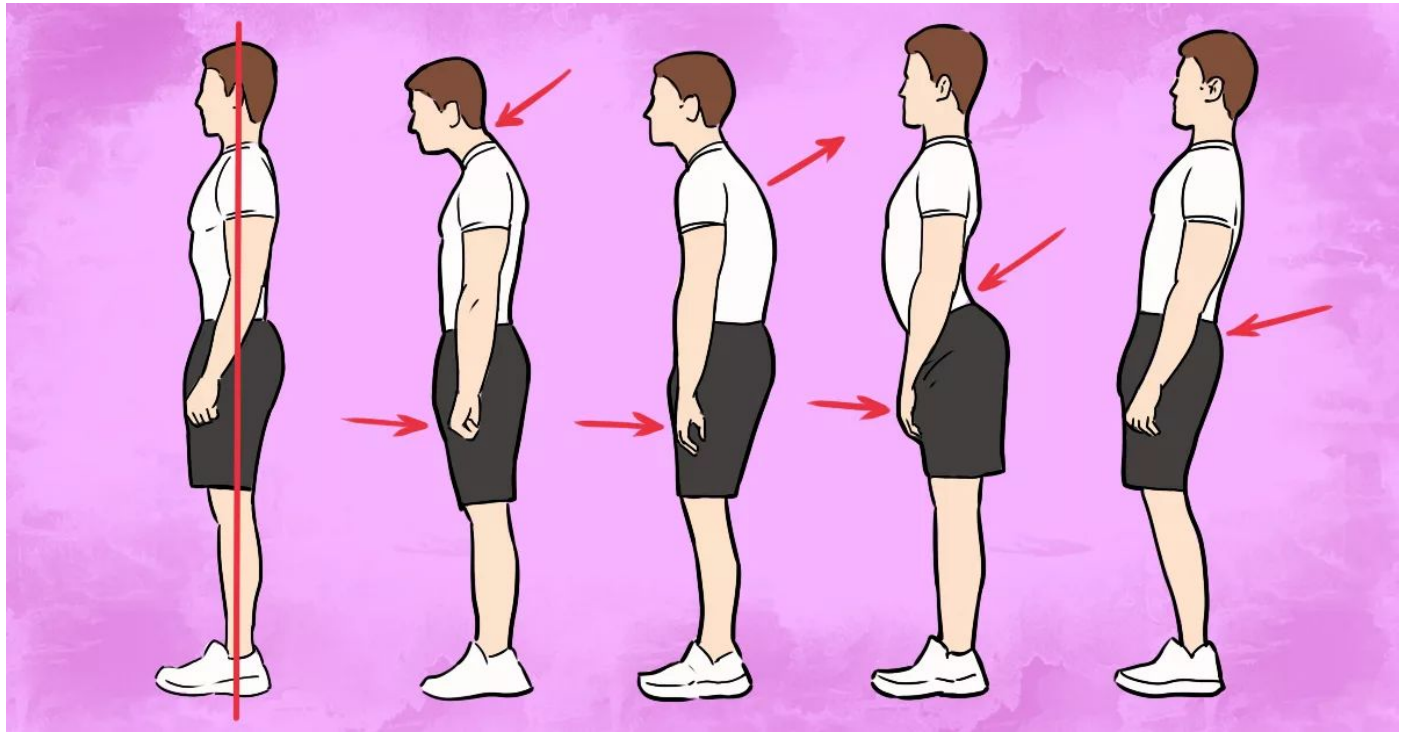
7. Улучшается мышление

Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

В следующий раз, когда вы почувствуете себя угнетенными или обеспокоенным, пробуйте выпрямиться и глубоко вздохнуть. Хорошая осанка облегчает дыхание, помогая расслабиться и сконцентрироваться. Многие восточные методы, например йога, улучшают осанку.



8. Здоровый позвоночник

Правильная осанка — простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

Чтобы иметь правильную осанку, у вас должно войти в привычку правильно держать плечи, втягивать живот, приподнимать голову и подбородок параллельно телу.