


# Упражнения на укрепление осанки



Регулярное выполнение упражнений для осанки поможет выпрямить позвоночник, минимизировать сутулость и убрать боли в спине

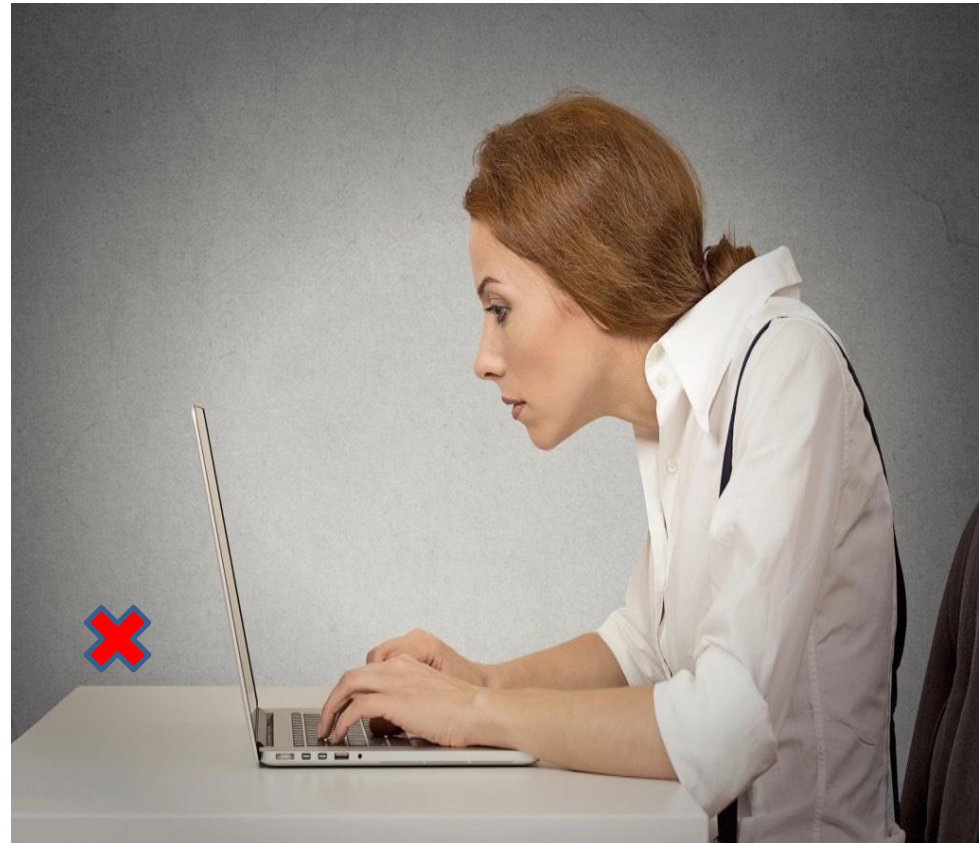


**Ровная осанка – это не только красота и  
грациозность,  
но и здоровый позвоночник**

**Правильная осанка – это способность поддерживать спину прямо в непринужденном состоянии**

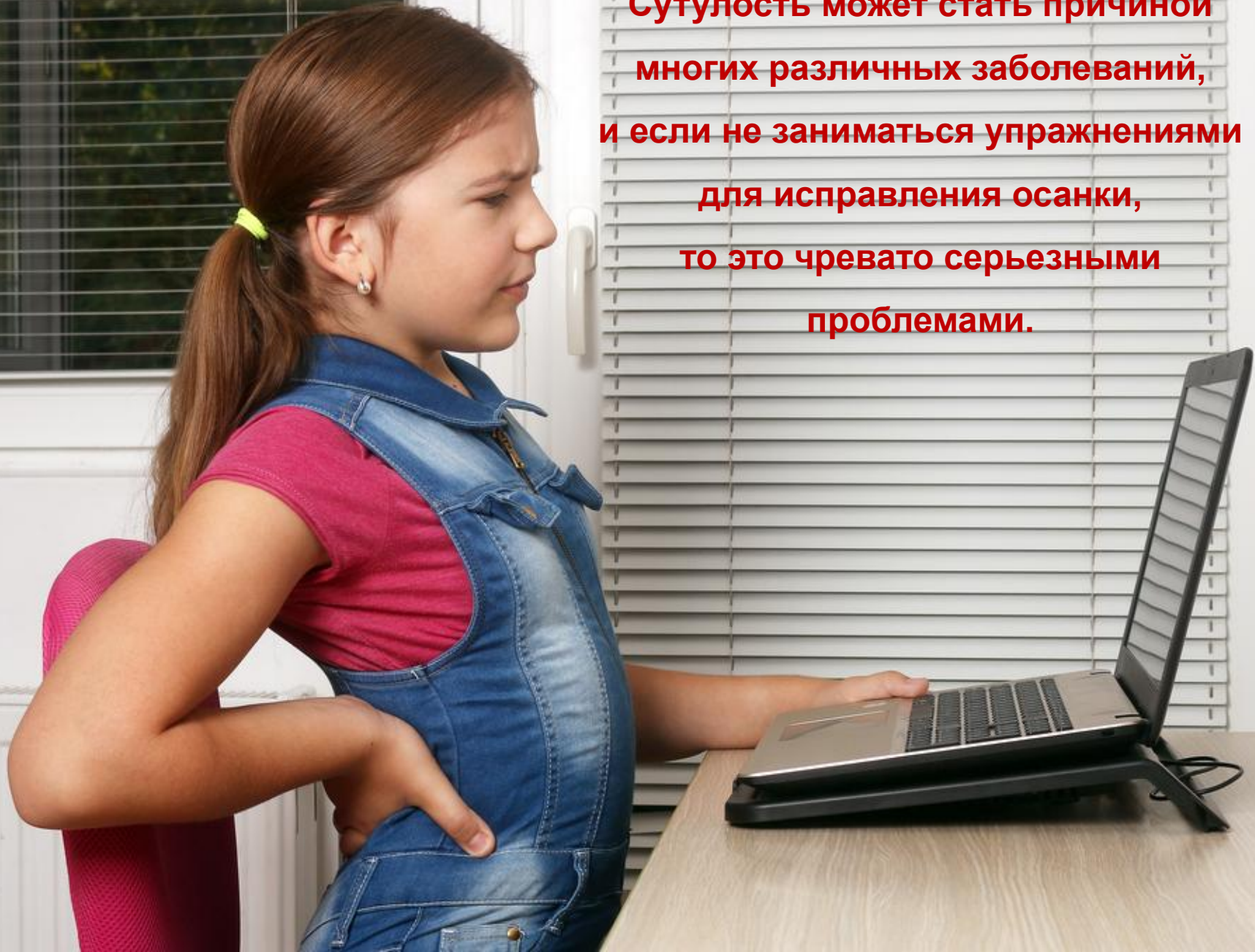


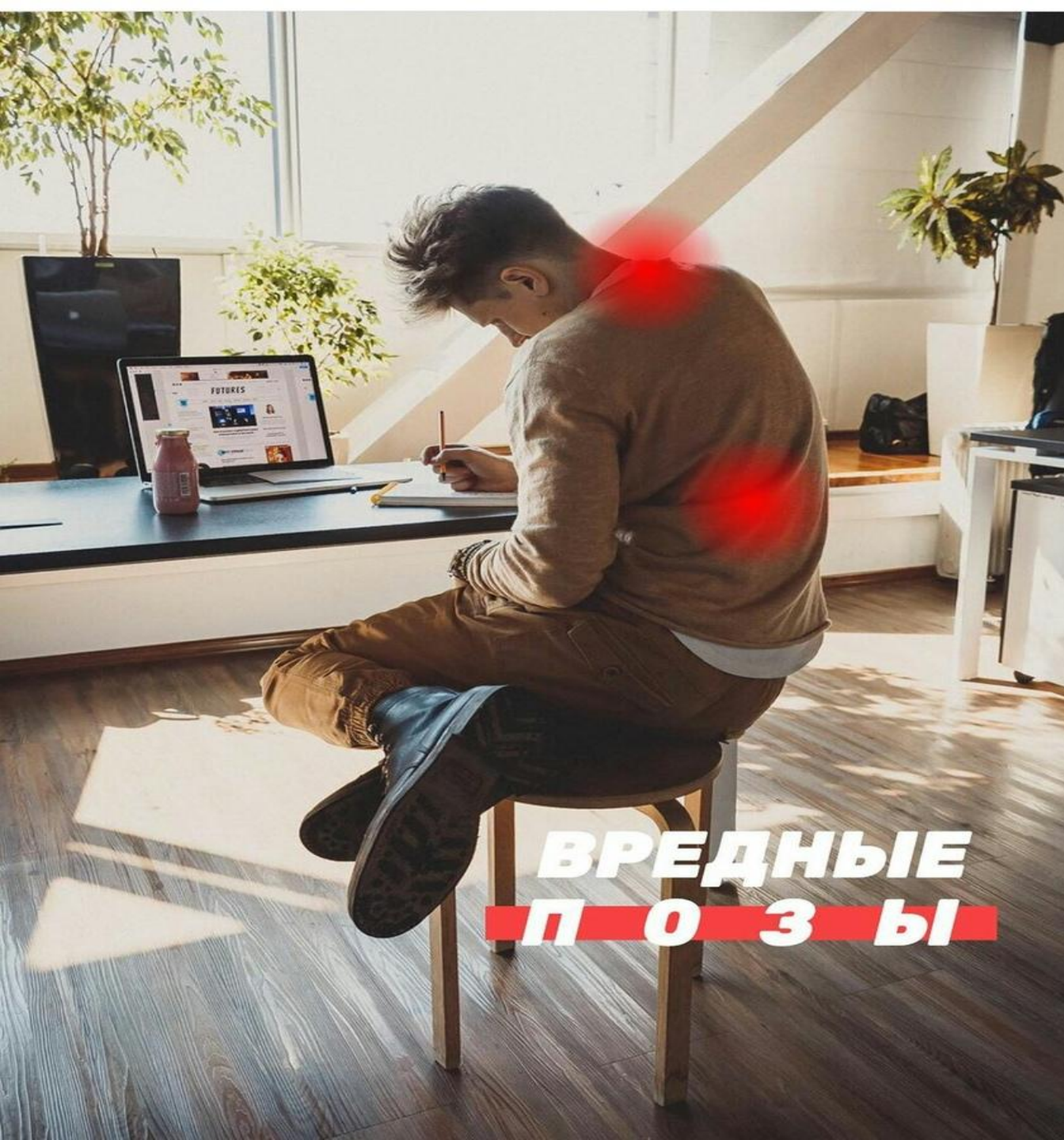
**Многие из нас проводят очень много времени в сидячем положении, поэтому правильная посадка за столом играет важнейшую роль в сохранении осанки.**



**Если поддержка прямой спины сопровождается дополнительными усилиями или напряжением в позвоночном отделе, то скорее всего можно говорить о нарушении осанки (или сутулости).**

**Сутулость может стать причиной многих различных заболеваний, и если не заниматься упражнениями для исправления осанки, то это чревато серьезными проблемами.**

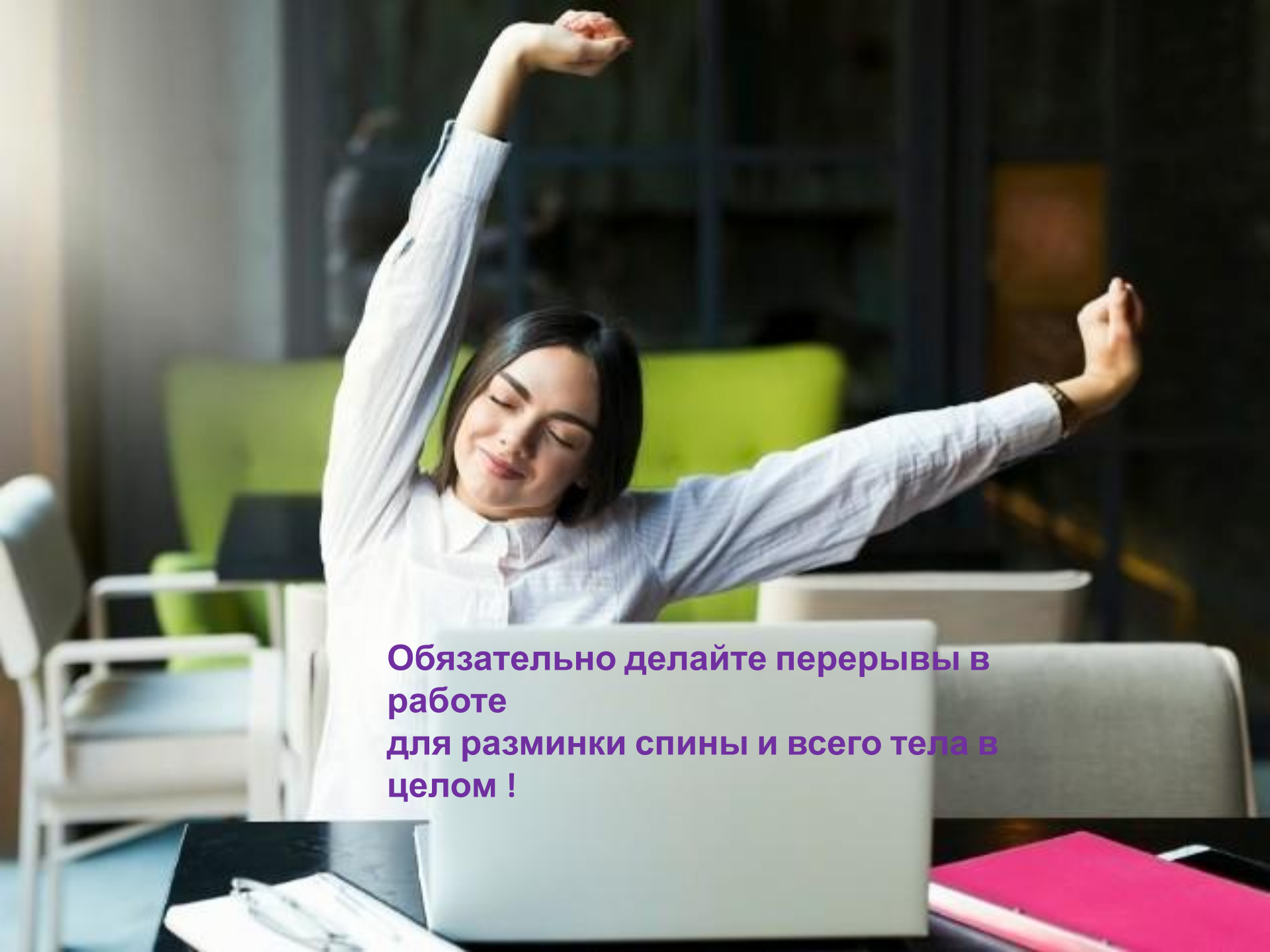




## **ВРЕДНЫЕ П О З Ы**

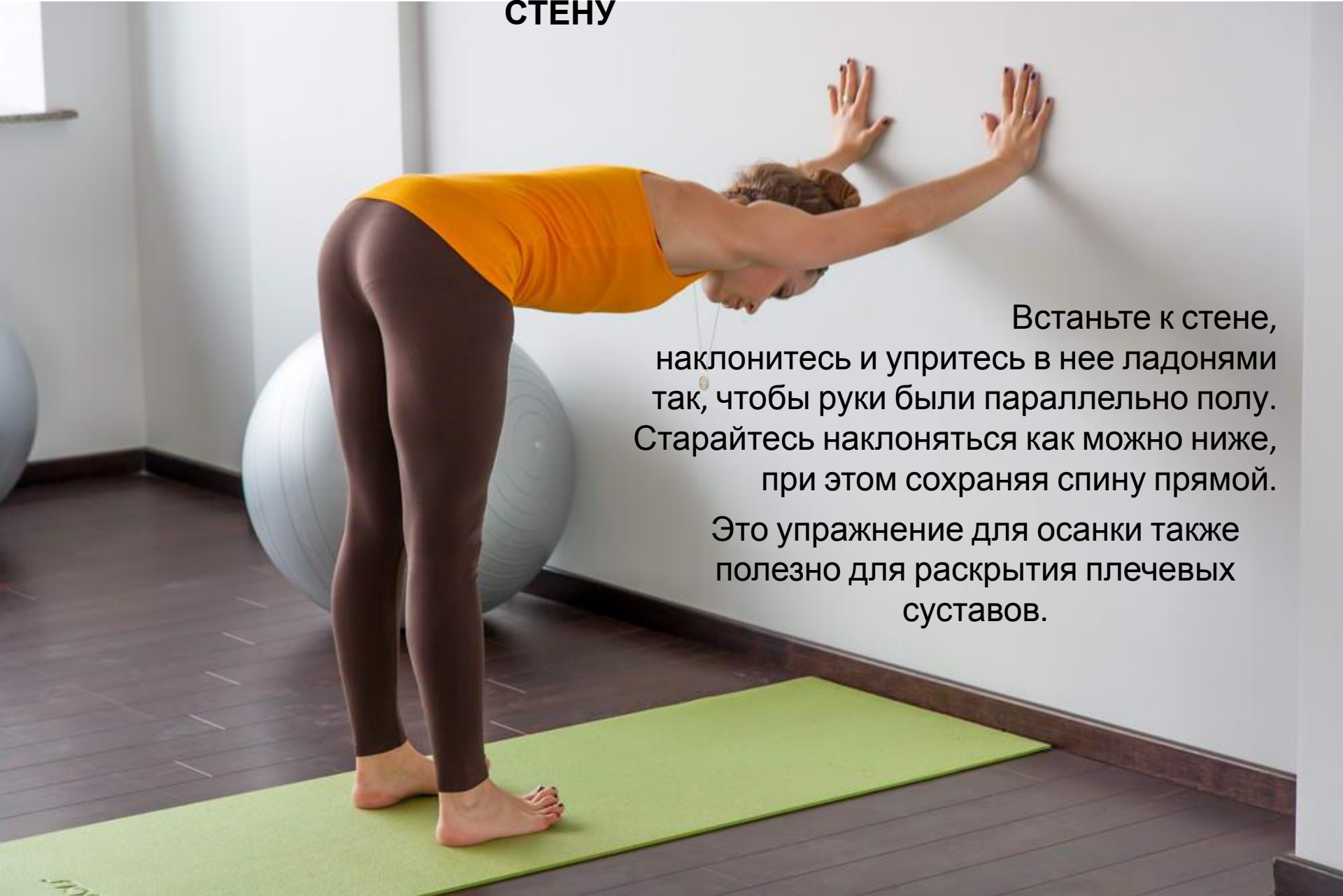
**Нарушение осанки и сутулость могут спровоцировать:**

- Острую боль в спине
- Хроническую усталость
- Межпозвоночную грыжу и протрузии
- Остеохондроз
- Нарушение кровообращения
- Сдавливание внутренних органов
- Головокружение и общее недомогание

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is sitting at a desk in a modern office. She is leaning back and stretching her arms upwards and outwards, with her hands clenched into fists. Her eyes are closed, and she has a slight smile. In front of her is a silver laptop. To the right of the laptop is a pink folder. The background is a blurred office space with green chairs and dark walls.

**Обязательно делайте перерывы в работе для разминки спины и всего тела в целом !**

## 1. ОПОРА НА СТЕНУ



Встаньте к стене, наклонитесь и упритесь в нее ладонями так, чтобы руки были параллельно полу. Старайтесь наклоняться как можно ниже, при этом сохраняя спину прямой.

Это упражнение для осанки также полезно для раскрытия плечевых суставов.

**Сколько выполнять:** 2 подхода по 30-60 секунд

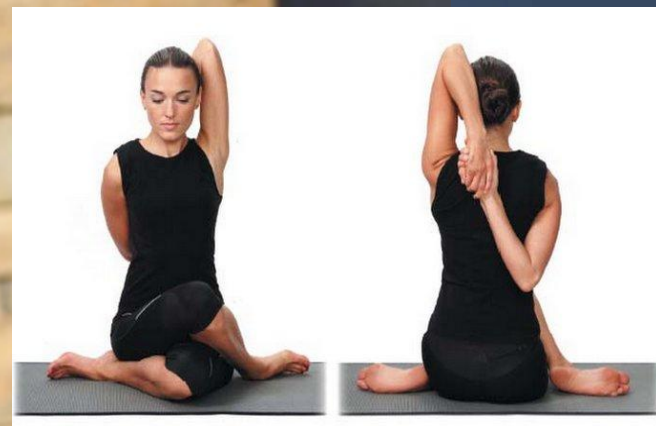


## 2. РУКИ В ЗАМОК

Сядьте в упрощенную позу  
лотоса,  
сложив ноги вместе около таза.

Поднимите левую руку и  
заведите ее за спину, сгибая в  
локте.

Правую руку также заведите за  
спину так, чтобы локоть был  
на уровне талии.



Сомкните ладони вместе в  
замок,  
выпрямляя спину и сводя  
лопатки.

Если не получается сомкнуть  
ладони вместе, просто тяните  
пальцы правой и левой руки  
друг к другу.

Сколько выполнять: 2 подхода по 30 секунд на каждую



### 3. НАКЛОН С РУКАМИ ЗА СПИНОЙ

Встаньте прямо и отведите руки назад за спину.

Сомкните ладони вместе, скрещивая пальцы между собой. Наклоните корпус и поднимите руки вверх, отводя их как можно дальше вперед.

Выполняйте это упражнение для осанки, раскрывая плечи и грудной отдел.

Спина не должна округляться, поэтому можно не опускать корпус слишком низко, достаточно до параллели

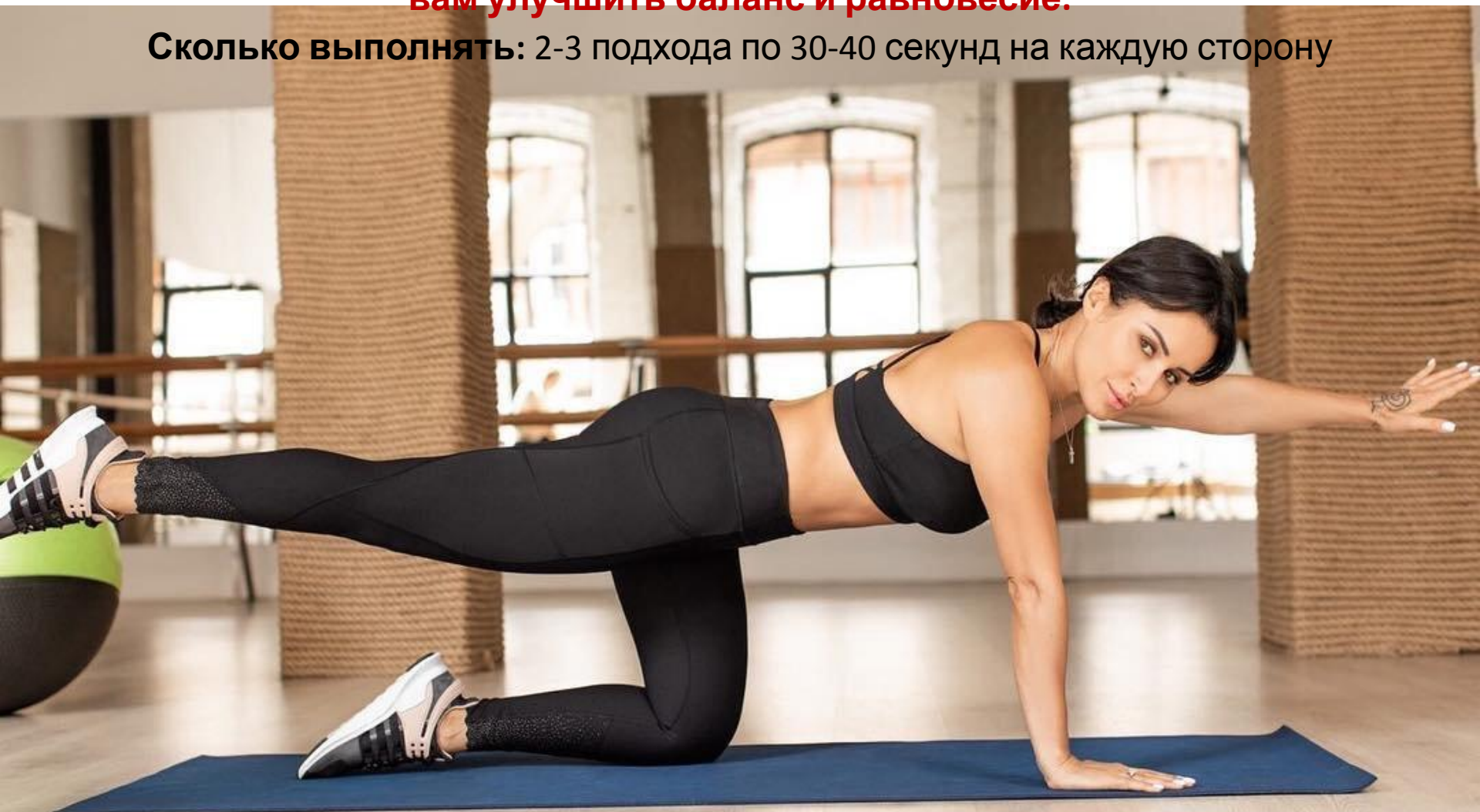


**Сколько выполнять:** 2 подхода по 30-60 секунд

#### 4. ПОДЪЕМ РУК И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ

Это упражнение для осанки и укрепления мышечного корсета также поможет вам улучшить баланс и равновесие.

Сколько выполнять: 2-3 подхода по 30-40 секунд на каждую сторону



В положении на четвереньках, поднимите вверх противоположную руку и ногу так, чтобы вместе с корпусом они образовывали прямую линию. Тянитесь ладонями вперед, а стопой назад, при этом поднимая их максимально вверх. Задержитесь в этом положении на 30-40 секунд и поменяйте стороны.

## 5. КОШКА



Оставаясь в том же положении на четвереньках, поднимите вверх противоположную руку и ногу так, чтобы вместе с корпусом они образовывали прямую линию.

Тянитесь ладонями вперед, а стопой назад, при этом поднимая их максимально вверх.

Задержитесь в этом положении на 30-40 секунд и поменяйте стороны.

Это упражнение для осанки и укрепления мышечного корсета также поможет вам улучшить баланс и равновесие.

**Сколько выполнять:** 2-3 подхода по 30-40 секунд на каждую



## 6. ПОЗА СФИНКСА

Сфинкс – это одно из лучших упражнений для исправления осанки. Лягте животом на пол, затем приподнимите корпус и упритесь в пол предплечьями. Движение осуществляется за счет прогиба в позвоночнике, почувствуйте приятное напряжение в спине.



**Сколько выполнять: 2 подхода по 30-60 секунд**

## 7. ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВВЕРХ

Останьтесь лежать на животе, ладони располагаются под плечами. Оттолкнитесь руками от пола, поднимая верхнюю часть тела и вытягиваясь макушкой головы вверх.



Руки полностью выпрямлены.  
Ноги не касаются пола, вся нагрузка приходится на ладони и стопы.

**Сколько выполнять: 2 подхода по 30-60 секунд**

## 8. ПЛАНКА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ

Планка на предплечьях является одним из самых эффективных упражнений для укрепления мышечного корсета. Оно также очень полезно для улучшения осанки.

Примите статическую позу с опорой на предплечья и носочки так, чтобы тело образовывало прямую линию.

Следите, чтобы спина была ровной (не прогибалась и не выгибалась), живот и колени подтянуты, таз не уходит вверх или вниз.



**Сколько выполнять: 2-3 подхода по 20-40 секунд**

## 9. ПЛАНКА НА РУКАХ

И еще один вариант статического упражнения для осанки и мышечного корсета. Принцип выполнения похож с предыдущим упражнением, только в этом упражнении вы упираетесь в пол ладонями. Тело остается подтянутым и образует прямую линию от макушки и до пяток.



**Сколько выполнять: 2-3 подхода по 20-40 секунд**



## 10. СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ

Из положения планки поднимите ягодицы вверх так, чтобы спина и ноги образовали горку.

Позвоночник остается прямым, руки, шея и спина образуют прямую линию.

Старайтесь тянуться копчиком вверх и делать угол между корпусом и ногами более острым.

**Сколько выполнять: 1-2  
минуты**



## 11. ЛОДОЧКА



Лежа на животе, поднимите грудную клетку и ноги вверх. Руки сцеплены сзади в замке, лопатки сведены между собой, ноги скрещены. Корпус и бедра тянутся вверх, но живот и таз остаются на

полу.

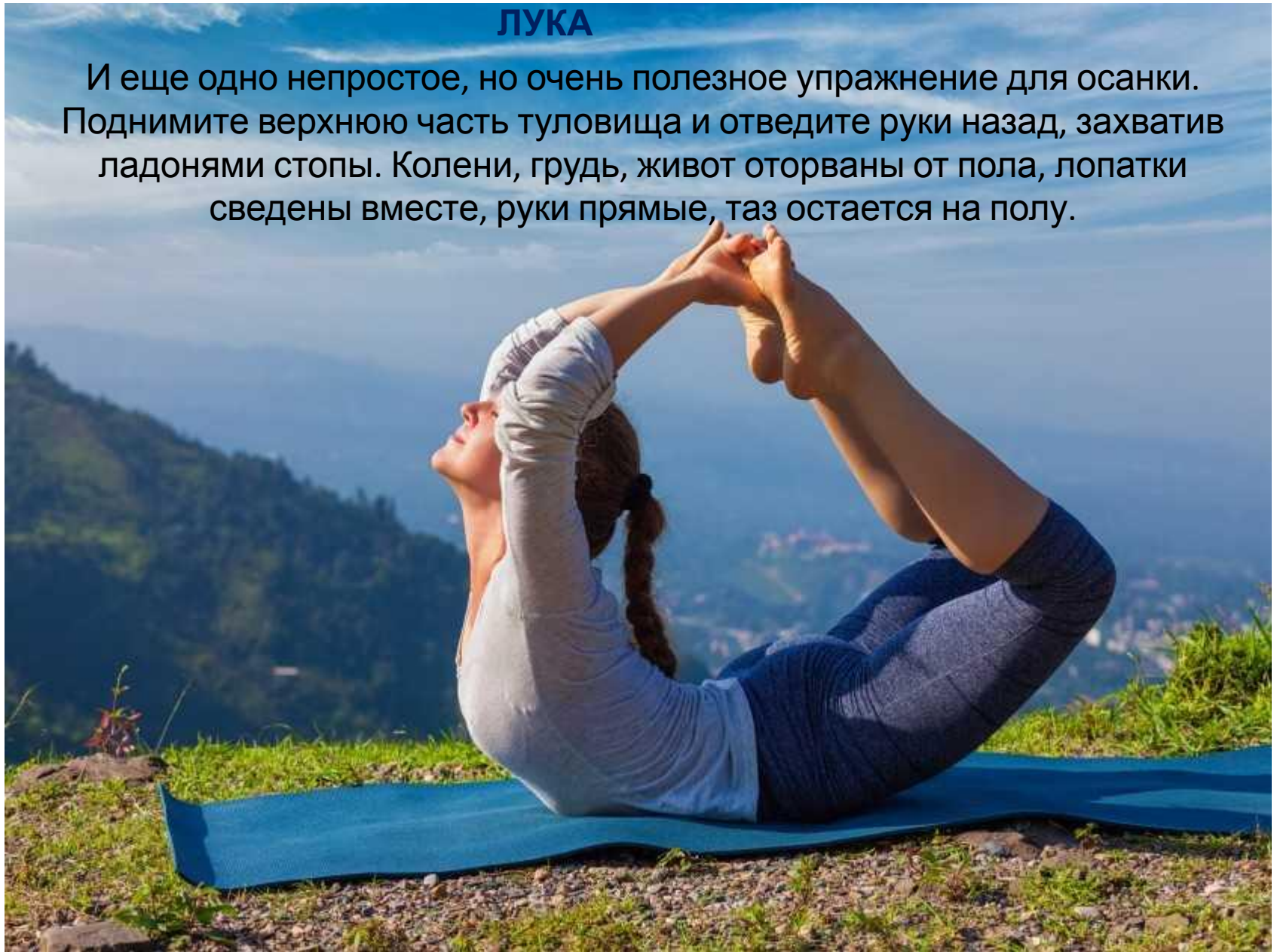
Лодочка – достаточно сложное упражнение для осанки. Вы можете упростить его, если не будете поднимать ноги вверх, а ограничитесь подъемом верхней части тела.

**Сколько выполнять:** 2-3 подхода по 20-40 секунд

## 12. ПОЗА

### ЛУКА

И еще одно непростое, но очень полезное упражнение для осанки. Поднимите верхнюю часть туловища и отведите руки назад, захватив ладонями стопы. Колени, грудь, живот оторваны от пола, лопатки сведены вместе, руки прямые, таз остается на полу.



**Сколько выполнять: 3-4 подхода по 20-30 секунд**

### 13. ПОЗА РЕБЕНКА

Для выполнения позы ребенка  
встаньте на колени, вытяните руки и  
лягте животом на ноги.



В течение занятия после каждого напряженного упражнения расслабляйтесь в позе ребенка.  
Это сбалансирует тренировку и поможет избежать перегрузок.

Не забудьте повторить каждое упражнение на правую и левую сторону.



Следите за своими ощущениями и старайтесь регулировать продолжительность упражнения на свое усмотрение.

За правильной осанкой нужно следить постоянно – когда вы ходите, когда вы сидите, когда вы стоите.



Обращайте внимание на положение тела: плечи расправлены и опущены, грудь смотрит вперед, позвоночник выпрямлен, живот подтянут.

При ходьбе старайтесь не смотреть под ноги.