

---

# Осанка человека-залог здоровья и красоты

Выполнила: Волошкина Ирина

---

---

# 1. Попеременное вытягивание рук и ног

Стоя в той же позиции, вытяните одновременно правую руку и левую ногу. Старайтесь поднять их как можно выше. Старайтесь не опираться на правое бедро для сохранения равновесия. Вместо этого задействуйте брюшные мышцы — втяните живот и напрягите пресс. Задержитесь в этой позиции на 10–20 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Прделайте то же самое с левой рукой и правой ногой. Повторите упражнение 10 раз на каждую сторону. Оно хорошо укрепляет мышцы спины, рук, ног и ягодиц. В свою очередь, развитые мышцы пресса и спины помогают стабилизировать позвоночник и легче поддерживать осанку.

---



---

## 2. Глубокий выпад вперед

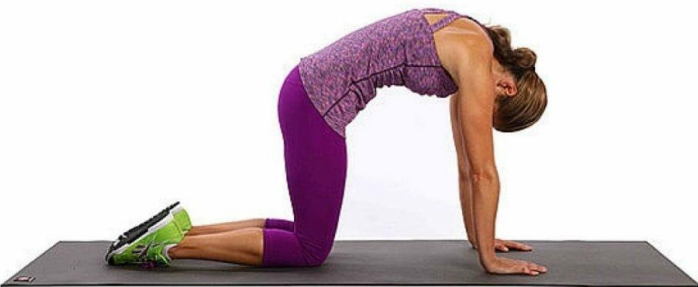


Встаньте на колени и сделайте глубокий выпад вперед правой ногой. Переднее колено должно быть согнуто под прямым углом. Дышите расслабленно и спокойно. Теперь поднимите руки над головой и сцепите их в замок. Следите, чтобы спина при этом оставалась ровной, а плечи находились строго над бедрами. Тяните руки вверх до тех пор, пока не почувствуете напряжение в плечевых мышцах. Задержитесь в этом положении, мысленно сосчитав до десяти, после чего вернитесь на колени и повторите упражнение с выпадом на правую ногу. Выполните упражнение 5–10 раз на каждую сторону.

---

---

## 3. Кошачьи потягивания

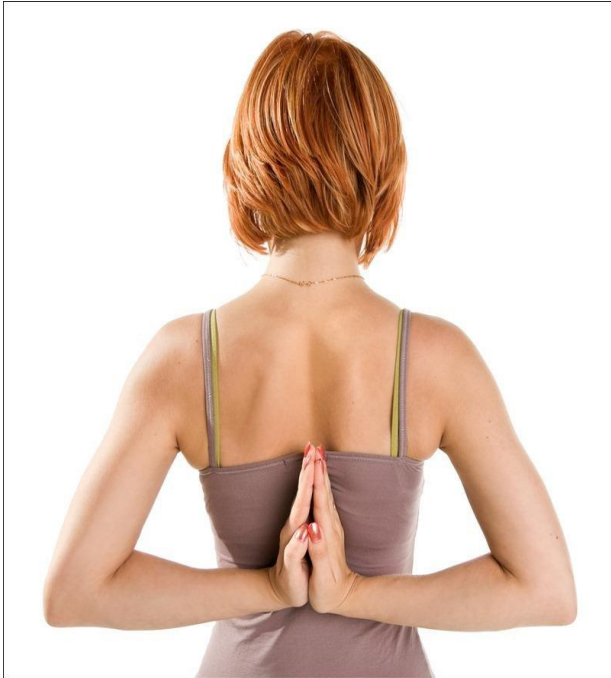


Встаньте на четвереньки. Ваши ладони должны находиться строго под плечами, а локти оставаться прямыми на протяжении всего упражнения. На вдохе расслабьте живот, поднимите взгляд вверх и аккуратно прогните позвоночник. Представьте, будто пытаетесь дотянуться копчиком до затылка. На выдохе наклоните подбородок к груди, напрягите пресс и максимально округлите спину. Со стороны эти движения напоминают кошачьи потягивания после сна. Выполните 6–10 повторений. Такое упражнение мягко вытягивает позвоночник, укрепляет мышцы пресса, улучшает кровообращение, а также помогает снять напряжение в туловище, плечах и шее.

---

---

## 4. «Карандаш» между лопаток



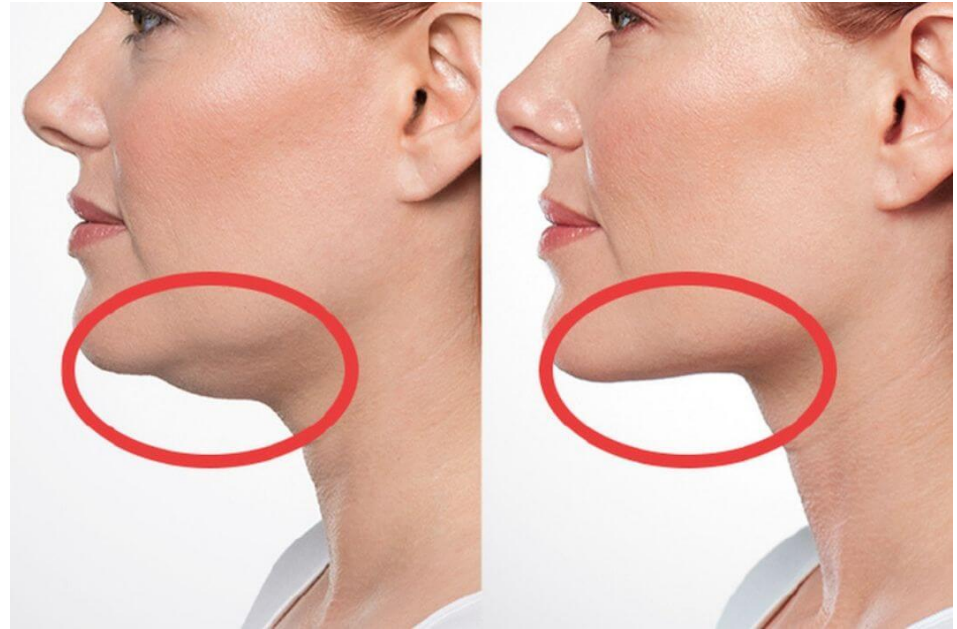
Это упражнение расслабляет мышцы плечевого пояса, помогает быстро снять боль в позвоночнике и растягивает мышцы груди. Встаньте ровно, поставьте ноги немного шире плеч и вытяните руки в стороны. Затем согните руки в локтях под прямым углом ладонями вперед, как можно сильнее отведите плечи назад и соедините лопатки. Представьте, что между ними зажат карандаш, который не должен упасть. Теперь добавьте плавные наклоны из стороны в сторону. Продолжайте выполнять упражнение 20–30 секунд. Важно следить, чтобы плечи были максимально опущены вниз.

---

---

## 5. Эффект «второго подбородка»

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на рабочем месте. Оно помогает восстановить правильное положение головы и укрепляет мышцы шеи. Опустите плечи вниз и назад. Глядя перед собой, положите средний и указательный пальцы на подбородок. Теперь слегка надавите на него и отведите голову назад в горизонтальной плоскости. Запрокидывать голову вверх не нужно. При этом получится эффект «второго подбородка». Чем больше складок на коже образуется — тем лучше будет результат. Задержитесь в этом положении на 3–5 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10–15 раз.



---

## 6. «Мышечная память» и стойка у стены



Найдите пустой участок стены, желательно без плинтуса. Прислонитесь к нему спиной, слегка опустив плечи и втянув живот. Убедитесь, что ваши пятки, ягодицы и лопатки плотно прилегают к стене. При этом в области поясницы должен остаться естественный зазор. Теперь прислоните к стене затылок, слегка наклонив подбородок вниз. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд, после чего отойдите от стены, не меняя позы. Если выполнять это упражнение регулярно, совсем скоро тело привыкнет держать ровную осанку. Чтобы усилить эффект, положите на голову небольшую книгу и попробуйте ходить с ней в течение 5–10 минут.

---

---

## 7. Классическая планка



Укрепить мышечный корсет и скорректировать осанку хорошо помогает планка на локтях. Согните локти под прямым углом и перенесите вес тела на предплечья. Ноги при этом опираются на носки, а корпус находится на весу. Дышите ровно и следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, живот и колени были напряжены, а таз не «уходит» вверх или вниз. Все тело должно образовывать одну прямую линию, параллельную полу. Новичкам рекомендуется начать с 20 секунд утренней планки. В дальнейшем время выполнения можно увеличить до 5 минут. Кроме классической, для осанки полезна боковая планка на прямых руках.

---