

# Осанка человека- залог здоровья и красоты

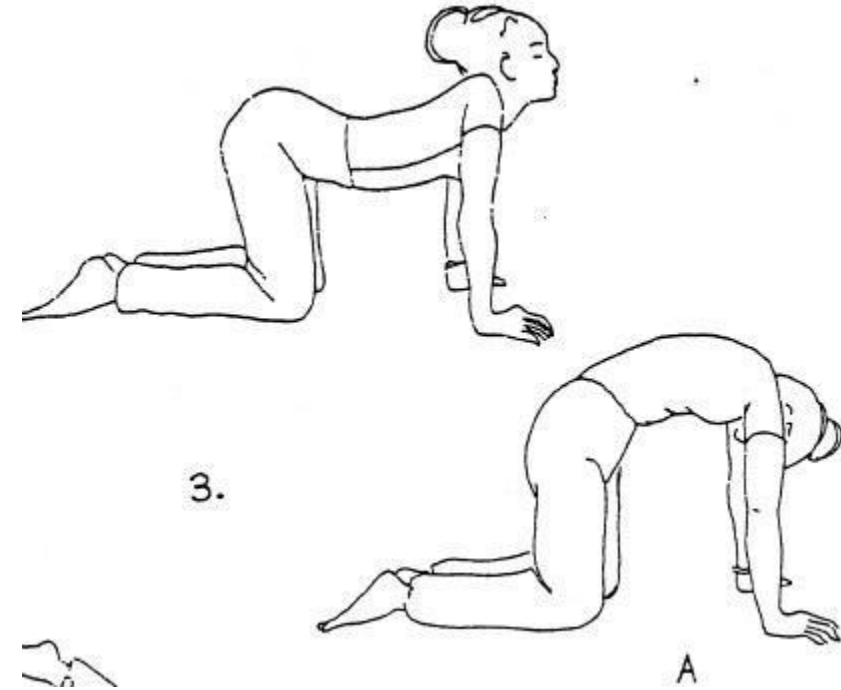
Выполнила: Яньшина  
Маргарита

11-3 группа

Преподаватель: Ю.А.  
Шалагинов

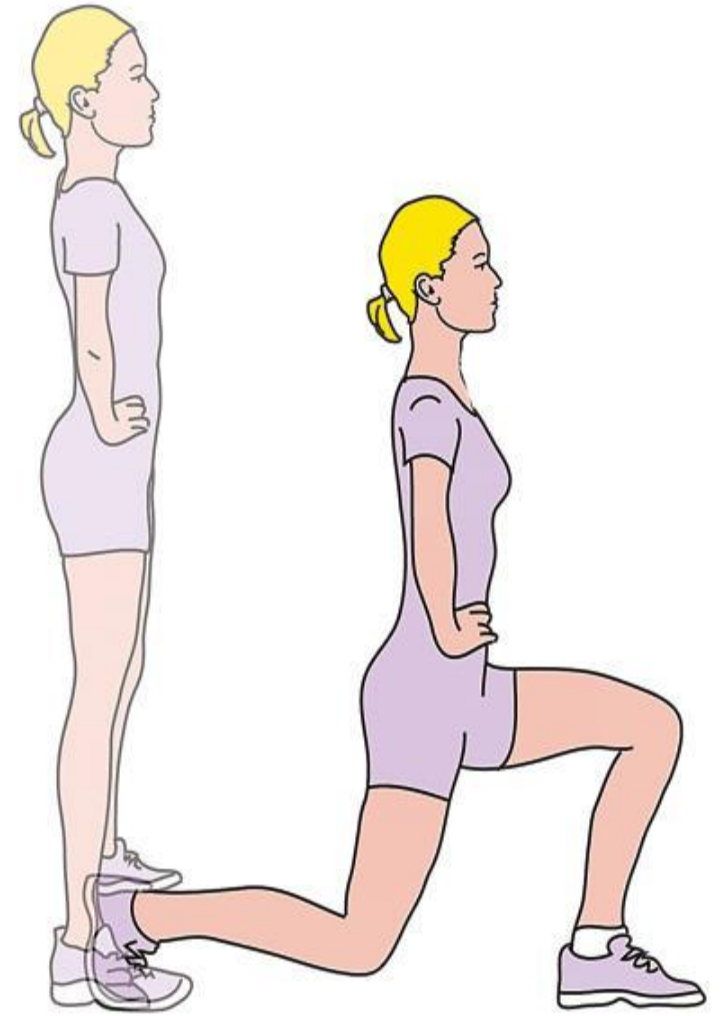
# Первое упражнени для осанки „Кошачьи подтягивания“

- 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.



# „Глубокий выпад вперёд“

- 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.



# „Карандаш между лопаток“

- 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.

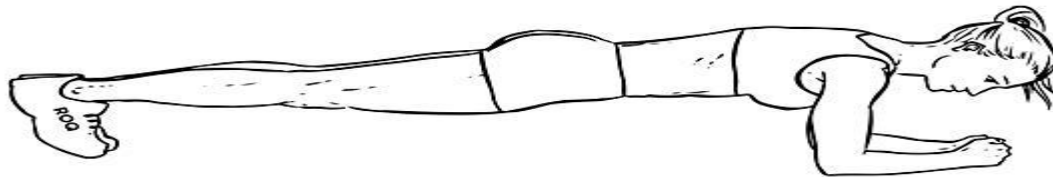


# „Сундук с полотенцем“

- 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.

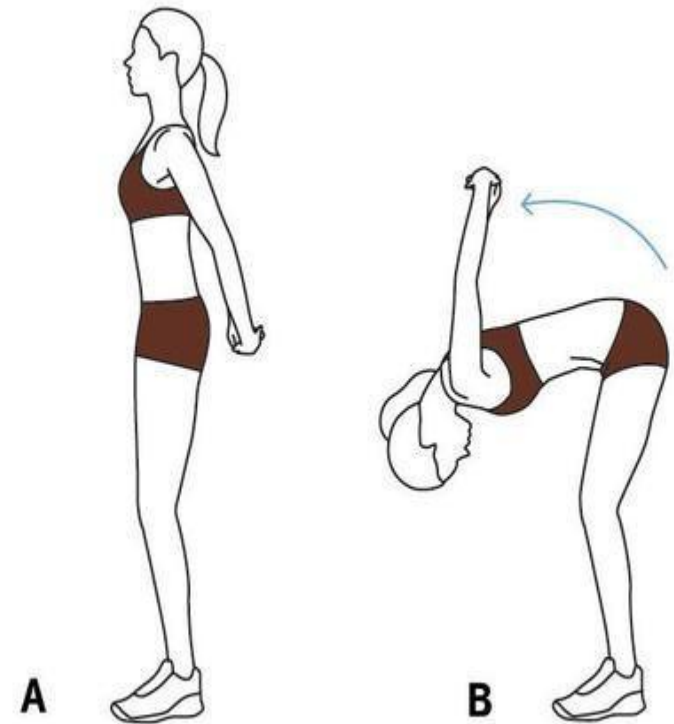
# „Классическая планка“

- 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 «уходил» 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.



# „Наклон с руками за спиной“

- Встаньте прямо и отведите руки назад за спину. Сомкните ладони вместе, скрещая 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 с полом.
- **Сколько выполнять:** 2 подхода по 30-60 секунд



# „Пловец“

- Лежа на спине поднимите противоположную руку и ногу максимально вверх, задерживаясь в верхнем положении на несколько секунд. Следите за тем, чтобы грудь, живот и таз оставались на полу. Не напрягайте шею во время подъема рук, она должна оставаться расслабленной и свободной. Отрывайте колени от пола, ноги остаются прямыми. Если вам тяжело выполнять это упражнение в динамике, то поднимайте разноименные руки и ноги, возвращаясь в исходное положение.
- **Сколько выполнять:** 15 повторений на каждую сторону



**Спасибо за внимание**