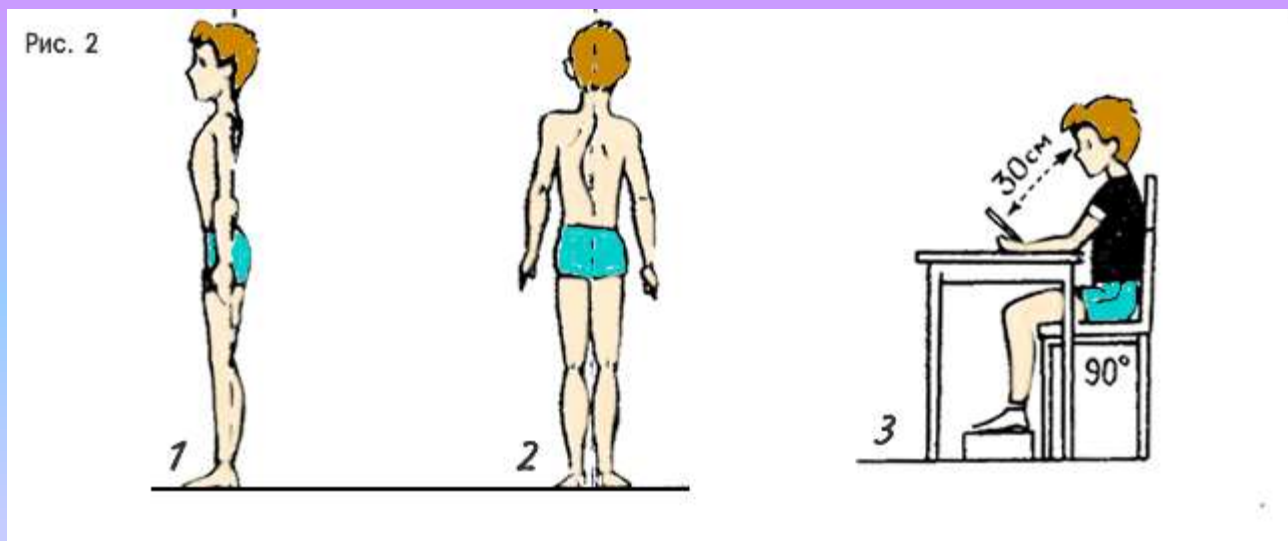


Правильная осанка и ее значение

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ				ПРИ ХОДЬБЕ			
<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ВЫПРЯМИ СПИНУ • РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПОДНИМИ ГОЛОВУ • ПОДТЯНИ ЖИВОТ 	<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОПИРАЙСЯ ОДНОВРЕМЕННО НА ОБЕ НОГИ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p>	<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ГОЛОВУ ДЕРЖИ ПРЯМО И ВЫСОКО • ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СПЛИШКОМ БОЛЬШИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ 	
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ		ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ		ПРИ ПОДЪЕМЕ ТЯЖЕСТЕЙ			
<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • СИДИ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ • УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • НАКЛОНИ ГОЛОВУ ЧУТЬ ВПЕРЕД • НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ 	<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ДЕРЖИ СПИНУ ПРЯМО • РАСПРЕДЕЛИ ВЕС РАВНОМЕРНО В ОБЕ РУКИ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p>	<p>✓ ПРАВИЛЬНО</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПРИСЯДЬ, СОГНУВ НОГИ В КОЛЕНАХ • НЕ СГИБАЙ СПИНУ 	<p>✗ НЕПРАВИЛЬНО</p>		

- Ты пришел в школу и сел за парту. И в таком положении ты проведешь несколько часов. Думаю, это достаточный повод поговорить о том, правильно ли ты сидишь, как твоя поза влияет на здоровье.



- **Правильная осанка имеет огромное значение и для красоты тела и для здоровья человека. Осанка формирует красивую фигуру, делает человека подтянутым, собранным. При правильной осанке человек стоя держит голову прямо, слегка отведя плечи назад, живот подтянут.**



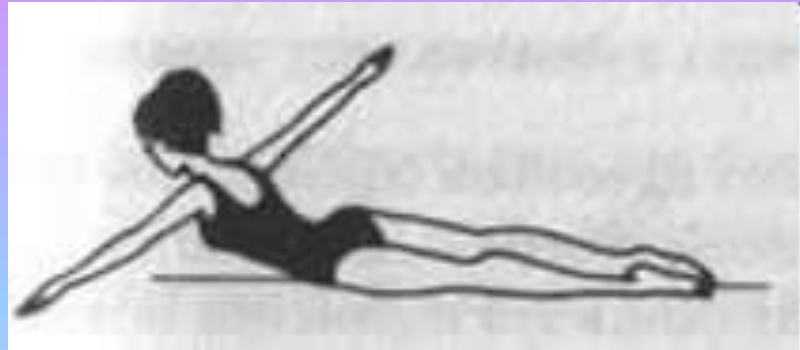
Как исправить осанку?

- Можно ли исправить осанку? Конечно. Специальными упражнениями, тренировкой, и главное – постоянным контролем за осанкой. Ты скажешь, что так трудно держаться. Да, на первых порах трудно, но если помнить о красивой осанке и стройной фигуре, то через некоторое время такое положение станет для тебя привычным.
- Вот несколько простых упражнений:

- *Упражнения для мышц шеи*
- Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.



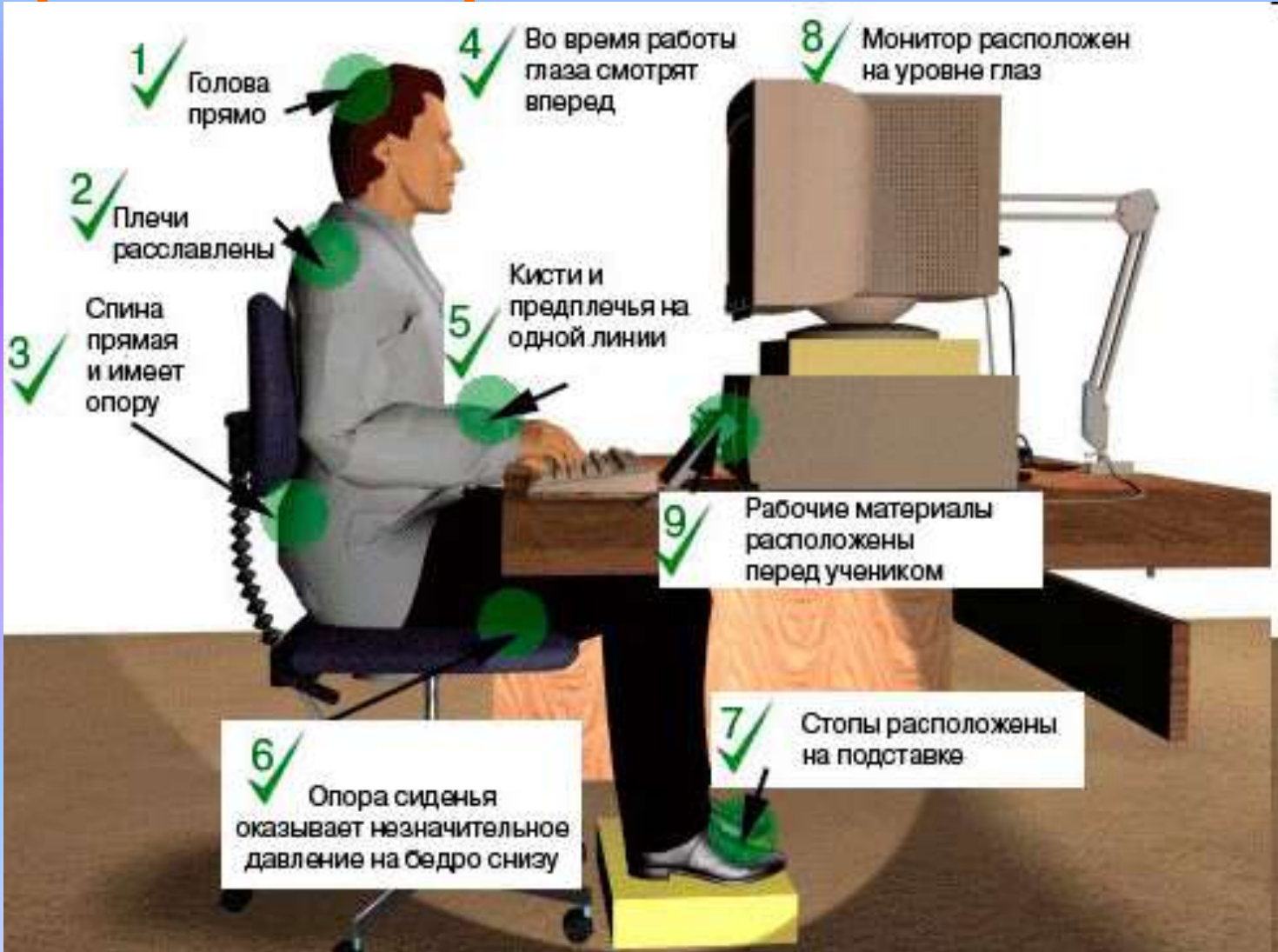
- **Упражнения, выпрямляющие спину**
- Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в ИП (рис. 5). Повторить 6—10 раз.



- Стать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой (рис. 7). Повторить 6 — 8 раз.



• Если ты будешь выполнять простые правила для осанки, также можешь сохранить ее правильной:



Интересный факт

- У всех млекопитающих – и у человека, и у кошки, даже у жирафа ровно 7 шейных позвонков, независимо от длины шеи*



Просто больше двигайтесь!

- Уже давно доказано, что регулярные упражнения улучшают осанку. Ты замечал, что силуэт активного человека всегда привлекателен?
- Ты должен давать возможность своему организму восстановиться между сеансами. Занятия на свежем воздухе должны продолжаться не меньше 30 минут и проводятся минимум три раза в неделю.