



## Правильная осанка

Правильная осанка – это показатель здоровья тела, а также возможность подчеркнуть красоту фигуры.

**Каждый из нас в детстве слышал напутствие от учителей и родителей: «Не сутулься! Выпрями плечи, держи спину ровно!».**

И не просто так старшее поколение делало нам замечания, ведь известно, что правильная осанка – это показатель здоровья тела, а также возможность подчеркнуть красоту нашей фигуры. Если правильная осанка не была сформирована в детском возрасте, с годами это может привести к нежелательным последствиям.

Известно, что с возрастом наш скелет становится менее гибким и заботиться об осанке нужно до совершеннолетия ребенка. Все, кто привил себе привычку держать

спину ровно, в зрелом возрасте не страдают от проблем с позвоночником, более в спине и ловят на себе восхищенные взгляды окружающих, ведь прямая осанка – это, в первую очередь, красивый и гордый стан, который сложно не заметить в толпе. Не стоит говорить о том, что для женщины ровная спина – это один из основных критериев красоты. Гордо поднятая голова, расправленные плечи и приподнятая грудь – определяющие того, как ваша фигура выглядит со стороны. Сохраняя спину прямой, мы минимизируем давление ребер на внутренние органы, тем самым не нарушая работу пищеварительной системы.

Правильная осанка также защищает нас от сколиоза позвоночника, асимметрии плечевого пояса и позволяет избежать выпуклости живота, поддерживая мышцы пресса в тонусе. Но не только женщины должны следить за своей осанкой. Мужчина с ровной спиной выглядит и чувствует себя более уверенно, а значит, решив познакомиться с понравившейся дамой, шансы на успех у него значительно возрастают.

Но как добиться правильной осанки, если большую часть времени мы проводим, сидя перед монитором компьютера или за рулем автомобиля? Очень просто! В этом нам помогут элементарные, но эффективные упражнения, которые можно выполнять в перерывах между работой или во время зарядки с утра и вечером:

**1)** становимся на четвереньки и выпрямляем позвоночник от шеи до поясницы, далее прогибаем спину вниз и удерживаем такое положение на 5-10 секунд, затем выгибаем спину вверх и также стараемся зафиксировать такое положение на 5-10 секунд, количество подходов зависит от уровня вашей физической подготовки;



**2)** ложимся на живот, руки вытянуты вдоль тела, полностью расслабляем все мышцы, далее поднимаем вверх голову и ноги, напрягая мышцы спины и шеи, , задерживаясь в таком положении на 3-5 секунд, количество подходов зависит от уровня вашей физической подготовки;



**3)** ложимся на живот, заведите руки назад и обхватите ими нижнюю часть голени, медленно перекатывайтесь от коленей к груди, упражнение выполняйте не менее 2 минут;



**4)** выполняйте стандартные отжимания, упражнение “березку”, а также висите и подтягивайтесь на турнике – такие физические нагрузки полезны для позвоночника и помогают укрепить мышцы спины;

**5)** для исправления осанки будут также эффективны занятия бальными танцами и плавание.

При систематическом выполнении упражнений уже через пару недель вы заметите результаты: мышцы спины и шеи будут находиться в постоянном тонусе, окрепнут и вам станет намного легче держать ровную осанку при ходьбе и в положении сидя.