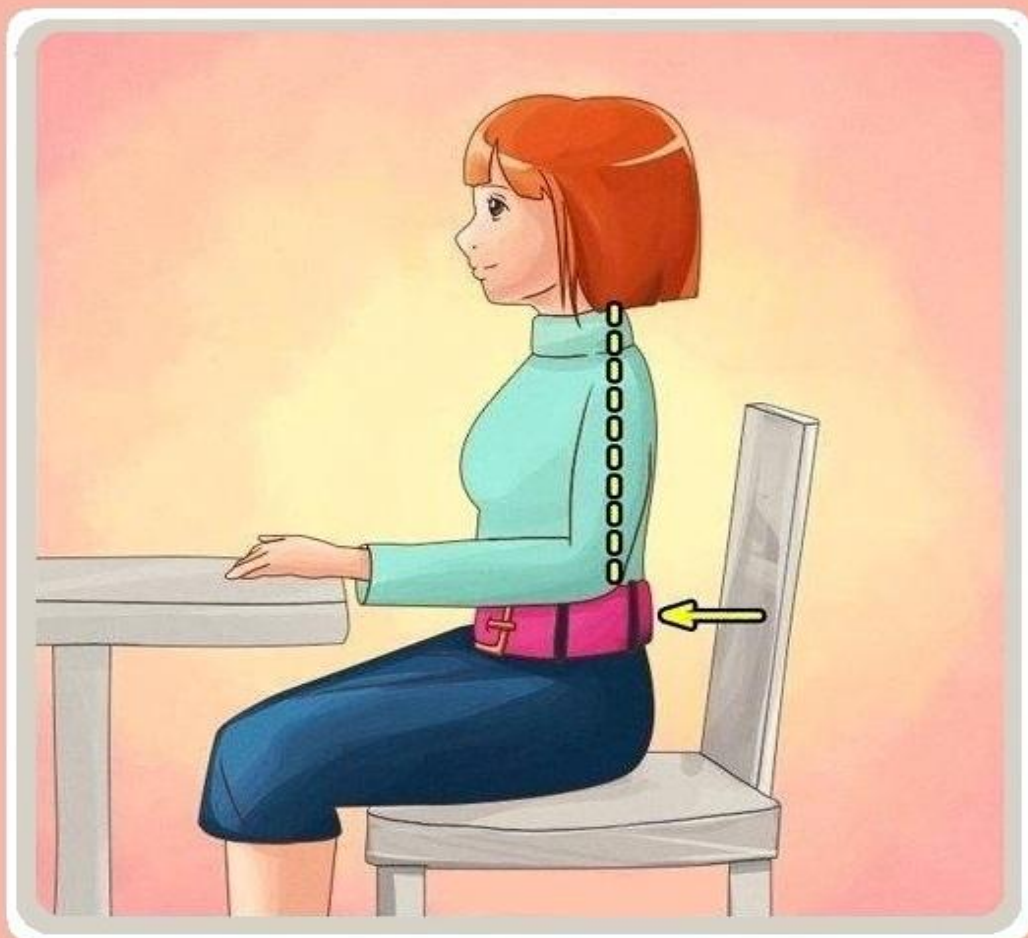


# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

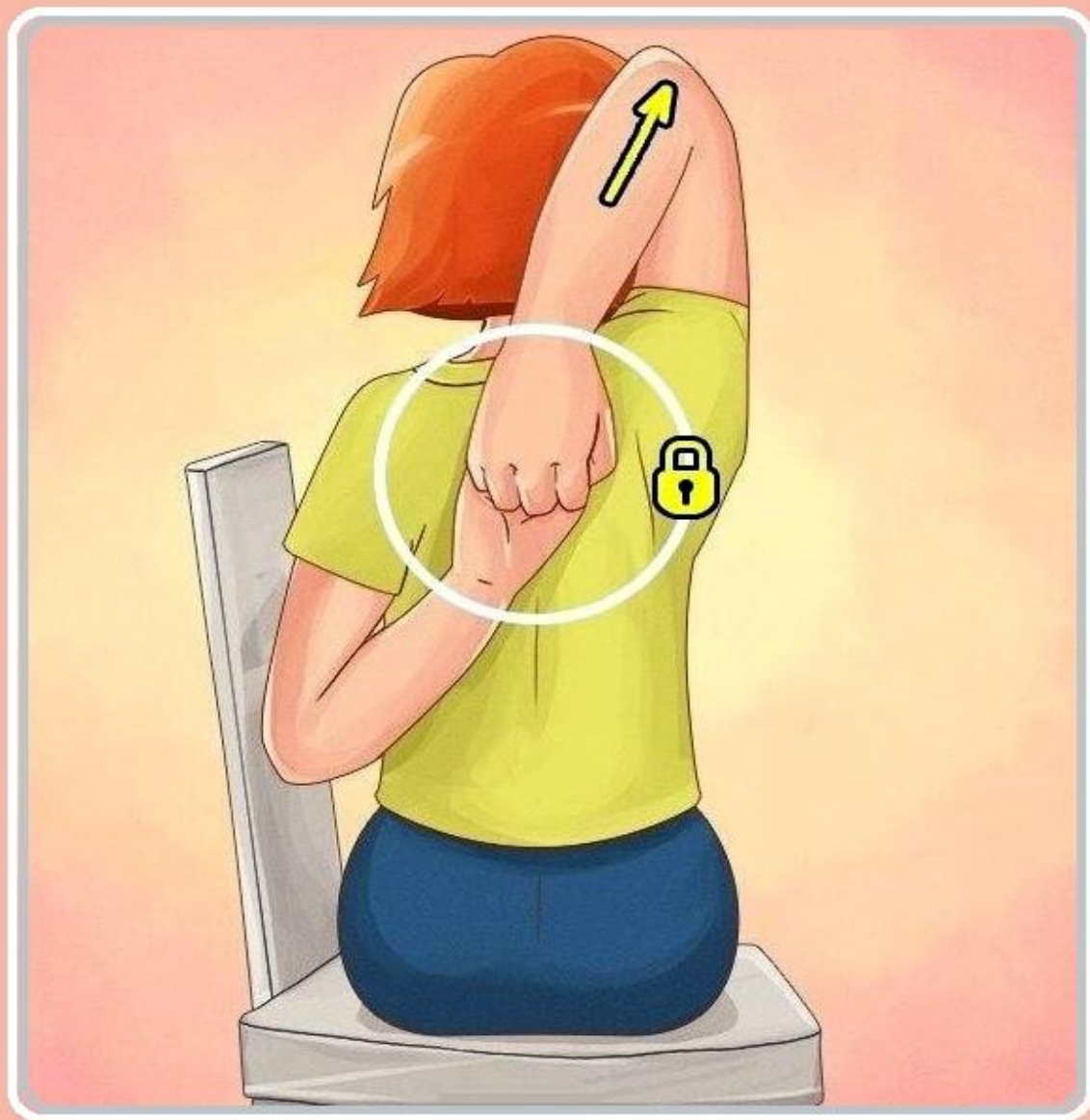
## 1. Держим пресс



Осанка поддерживается не только мышцами спины, но и живота. Поэтому, когда мы держим пресс в напряжении, спина выравнивается сама собой. Широкий ремень, юбка или брюки с высокой талией помогут поддержать мышцы живота в требуемом состоянии.

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

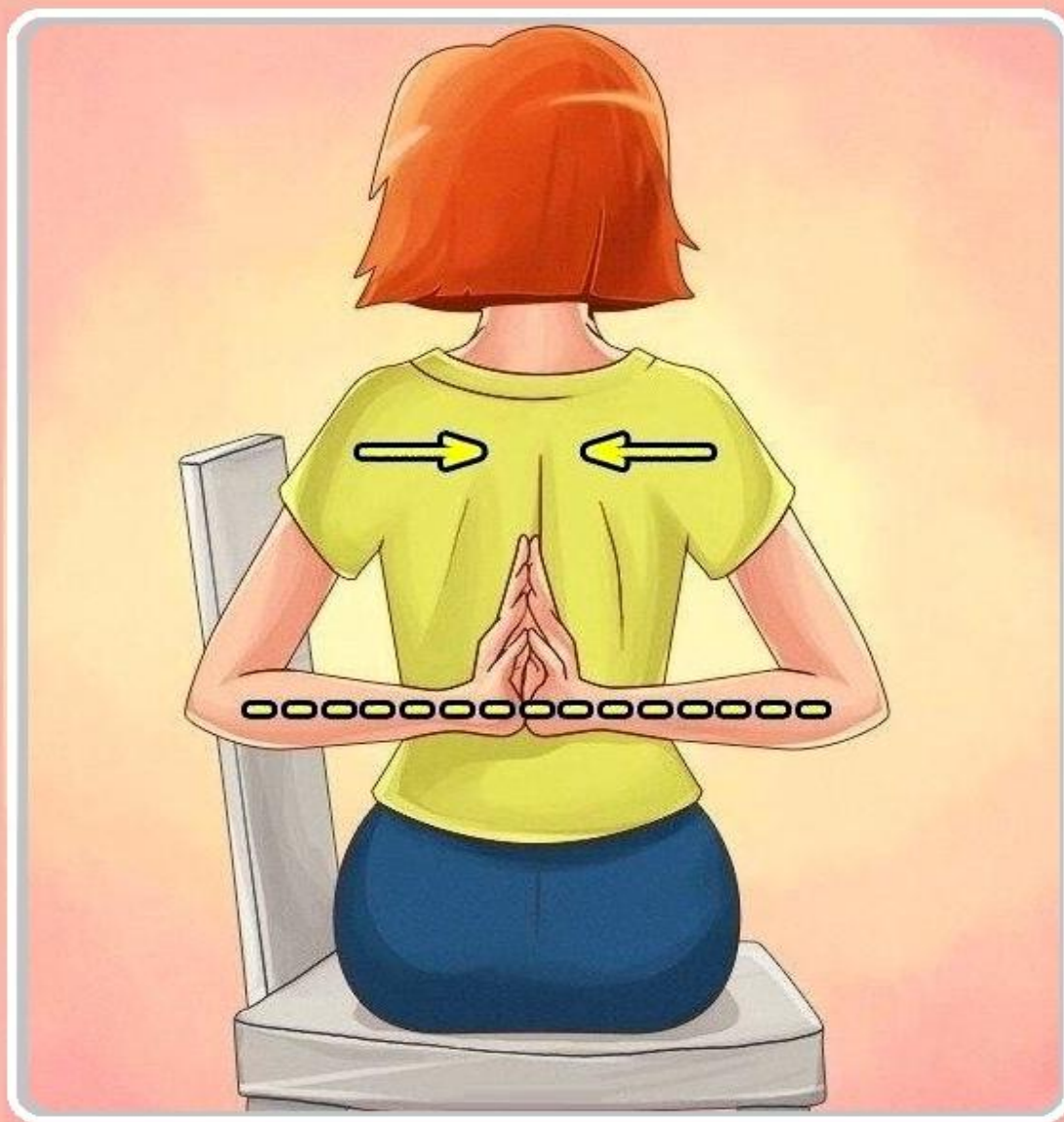
## 2. Замок



Заведите одну руку за спину, вторую поднимите и, согнув в локте, подведите к лопаткам. Сцепите ладони в замок, вытягивая локоть поднятой руки вверх. Спустя 5 секунд поменяйте руки местами.

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

## 3. Приветствие

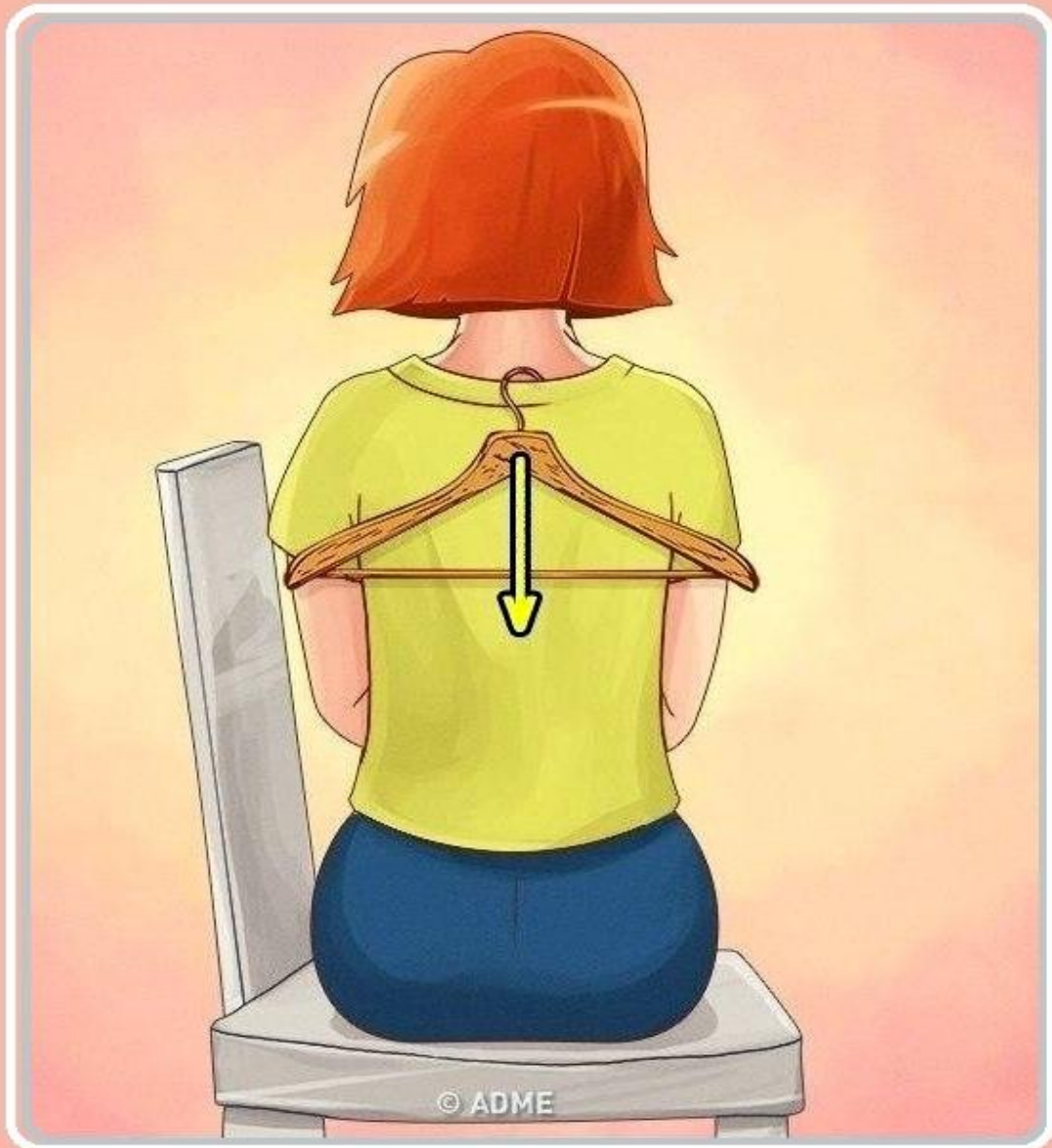


Заведите руки за спину и соедините ладони так, как показано на рисунке. Важно, чтобы линия рук от правого левого локтя была ровной. Лопатки во время выполнения упражнения должны стремиться друг к другу. Задержитесь в таком положении 10 секунд.



# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

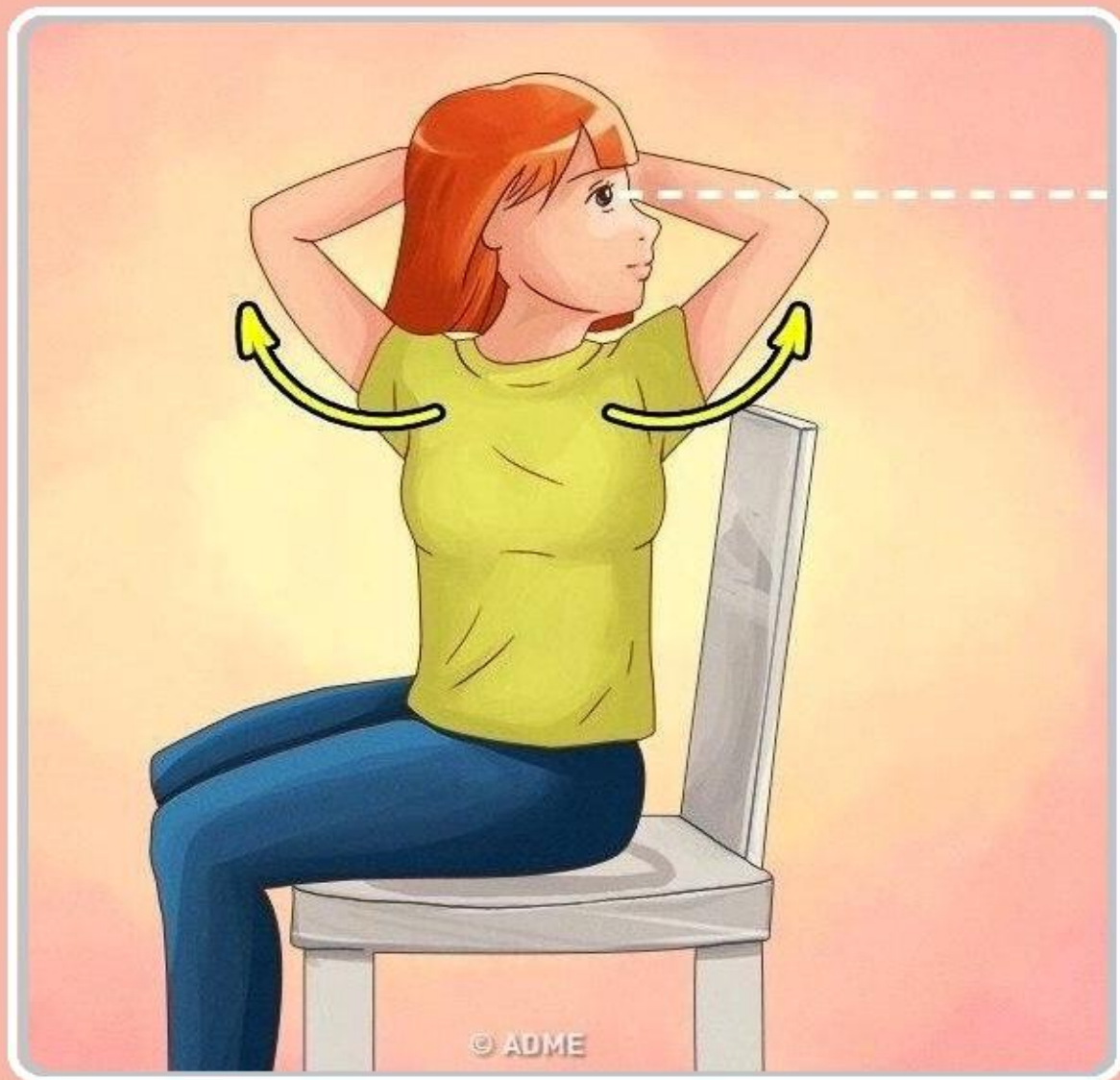
## 4. Груз на спине



При работе за компьютером повесьте на спину какой-нибудь предмет, который будет тянуть назад заставляя вас таким образом держать спину ровной. Очень удобно для этого использовать простую вешалку для одежды.

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

## 5. Скручивания.

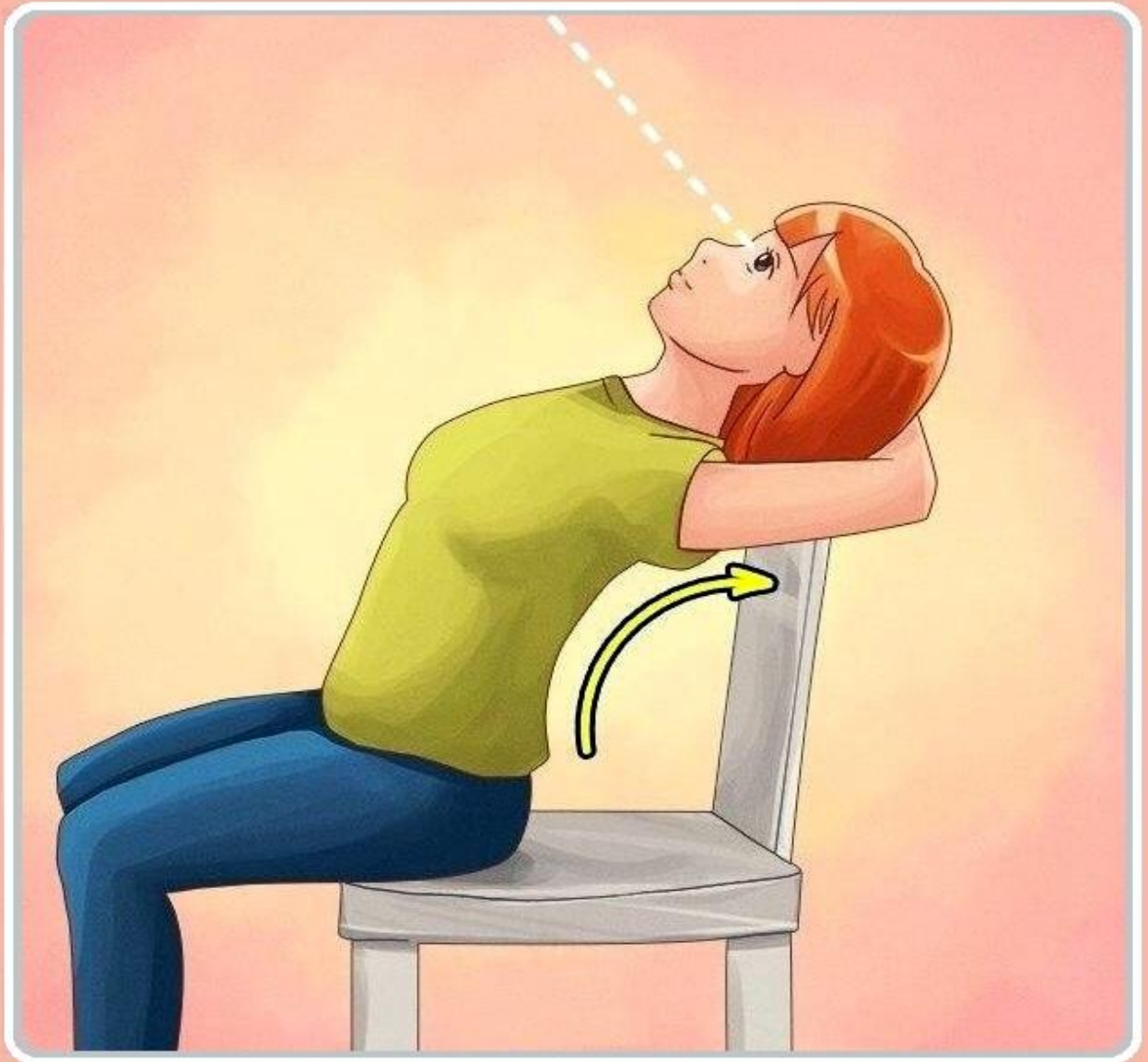


Не меняя положения нижней части тела заведите руки за голову и поверните верхнюю часть торса влево так, чтобы плечи были перпендикулярно спинке стула. Задержитесь на 5 секунд в таком положении, затем развернитесь вправо.



# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

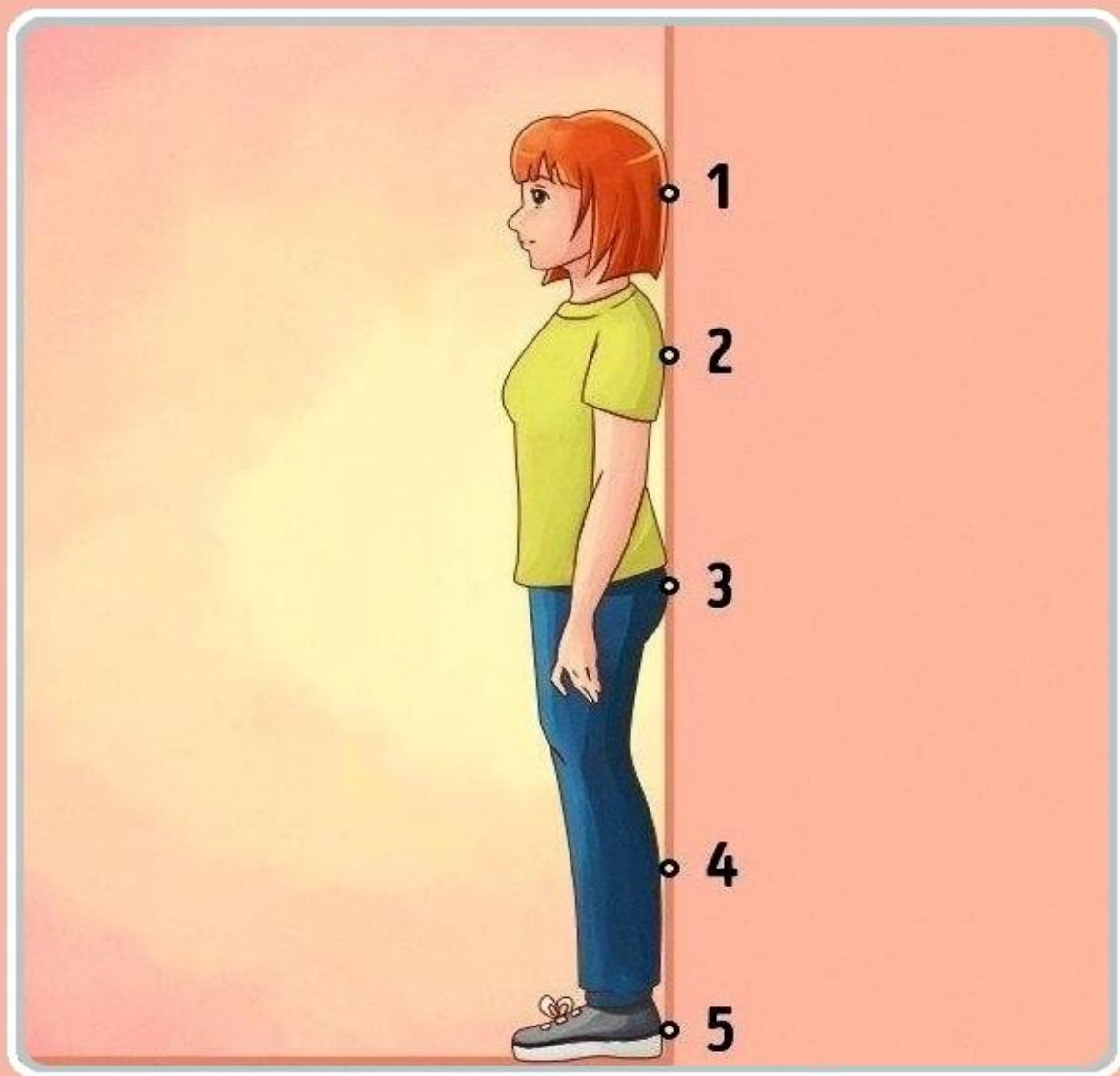
## 6 . Наклоны



Сядьте на край стула и заведите руки за голову. Затем выгните спину и посмотрите на потолок. Медленно отведите голову назад продолжая смотреть вверх и упритесь ей в спинку стула.

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

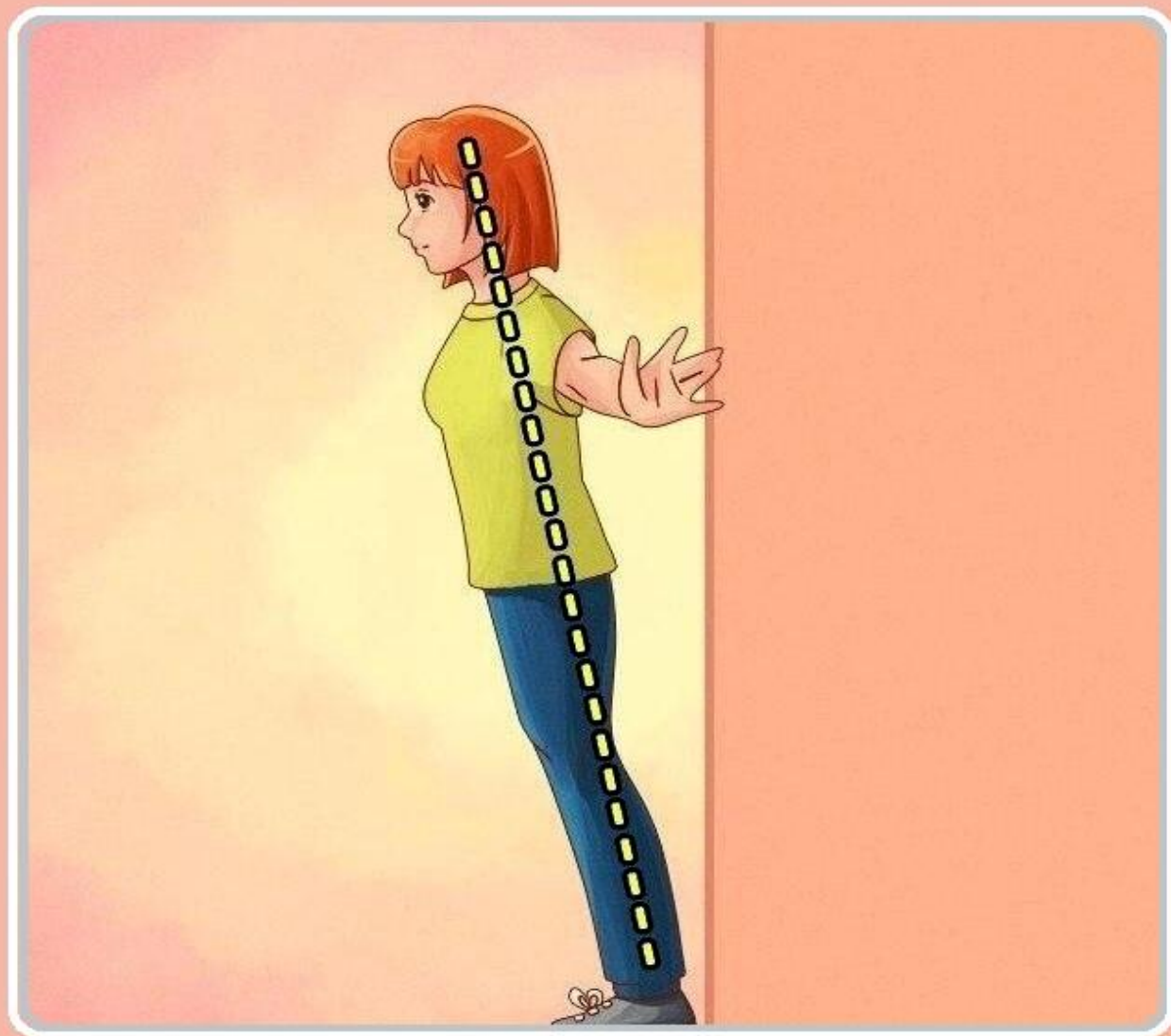
## 7. Стойка



Станьте как показано на рисунке. Убедитесь, что со стенкой соприкасаются обе лопатки, ягодицы и икры. Напрягите пресс. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

## 8 . Падение

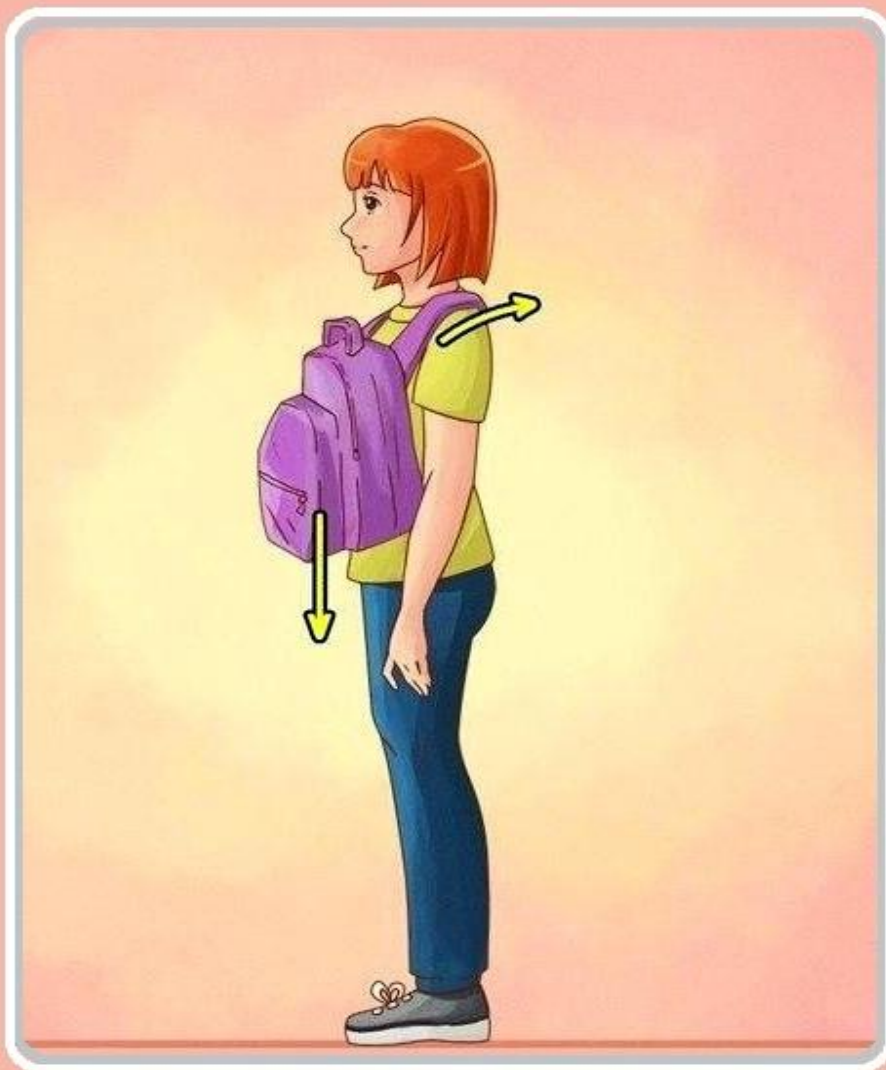


Это упражнение является продолжением предыдущего. Продолжая стоять у стены, разведите руки в стороны и медленно наклоняйте корпус вперед не сгибая коленей. Оставайтесь в такой позе 10 секунд.



# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСАНКУ

## 9. Груз на грудь



Выполняя любую работу по дому, повесьте на грудь рюкзак наполнив его чем-нибудь тяжелым. Тело будет пытаться справиться с тяжестью и непроизвольно оттягивать плечи назад для равновесия.