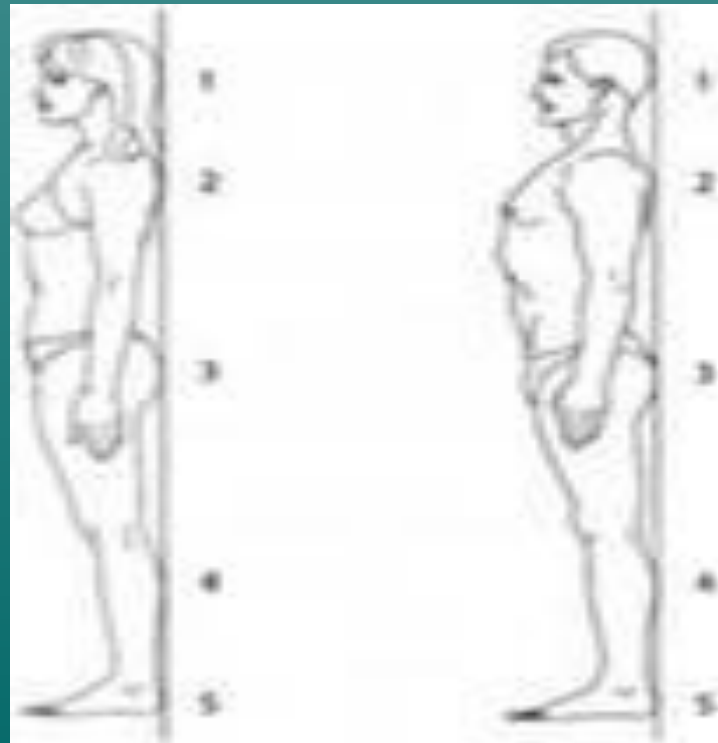


Техника упражнений на  
формирование  
правильной осанки.

Осанка - это привычное положение туловища человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.



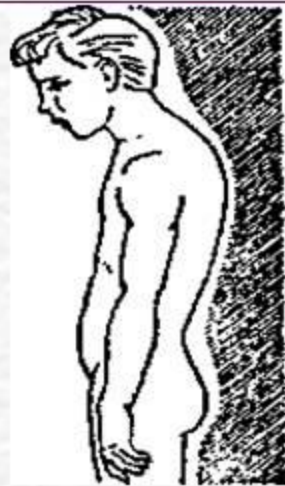
# Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

*Круглая спина:* увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

*Плоская спина:* грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

*Седлообразная (кругловогнутая) спина:* увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



*Круглая спина*



*Плоская спина*



*Кругловогнутая спина*

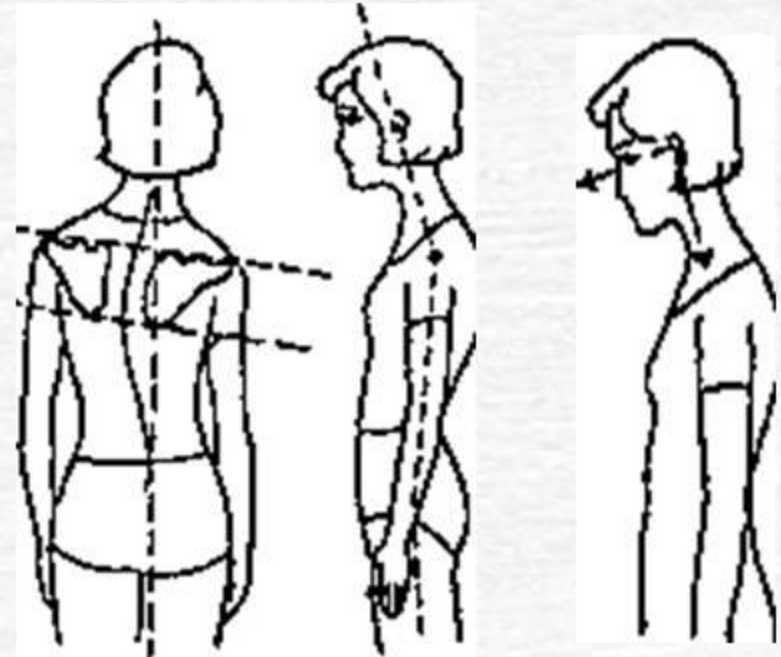


# Осанка

## Признаки неправильной

### осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



# Что по вашему нарушает осанку?

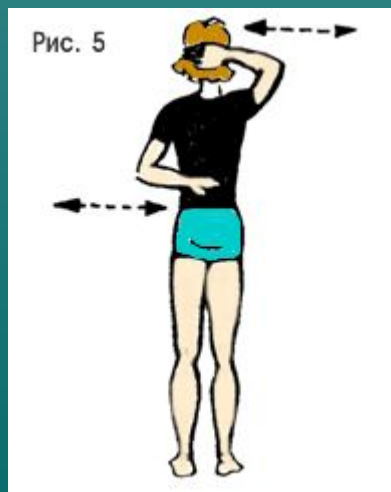


# Причины неправильной осанки:

- ◆ Продолжительное сидение в неподвижном состоянии;
- ◆ Неумение пользоваться спинкой стула;
- ◆ Неправильные позы в положении сидя, стоя и во время ходьбы;
- ◆ Слабые мышцы туловища.

# Упражнения на осанку

- ◆ И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук



# Упражнения на осанку

- ◆ 2. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
- ◆ 3. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»)





# Упражнения на осанку

- ◆ 4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
- ◆ 5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

# Упражнения на осанку

- ◆ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.



Если вы будете тренировать  
мышцы, поддерживающие  
позвоночник, вместе с мышцами  
пресса и поясницы, то  
значительно укрепите все тело!