

Жизнь сегодня непростая, проблемы преодолевают, стрессы напрягают, спинушку нашу сгибают. Хочется, наконец, расправить плечи, почувствовать себя немного свободнее и счастливее. А значит, пора приступать к формированию идеальной осанки.

Определимся с мотивацией – *зачем нам нужна правильная осанка?*

Правильная осанка является основой гармоничного сочетания физического и душевного здоровья человека:

Правильная осанка – это здоровье позвоночника и всего организма.

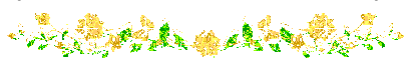
Правильная осанка – это стройность, грациозность и красота.

Правильная осанка – это уверенность в себе и самоуважение.

Правильная осанка – это успешный имидж, доверие и уважение людей.

Правильная осанка – это высокая энергетика, обаяние и удача во всем.

Правильная осанка – это привлечение энергии материального достатка.



Определим *признаки правильной осанки:*

При правильной осанке подбородок расположен под прямым углом к телу, плечи свободно расправлены, живот подтянут; линии лопаток, изгибы талии и края тазовой области расположены симметрично.

ТЕСТ НА ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ:

→ Встаньте к стене, прислонитесь к ней спиной. Стопы сомкните, смотрите прямо перед собой. Затылок, плечи, ягодицы, пятки касаются стены. В области шейного отдела и поясницы (в местах прогиба позвоночника) расстояние от стены до тела не должно превышать 3-4 см.

→ Измерьте расстояние от седьмого позвонка (наиболее выступает на шее) до нижнего угла правой лопатки и до нижнего угла левой лопатки. Расстояния должны быть одинаковыми.

→ Измерьте ширину плеч со стороны груди и ширину плеч со стороны спины. Ширина плеч со стороны груди должна быть не менее 90% от значения ширины плеч со стороны спины.

Если три теста пройдены – у вас правильная осанка.

Основные показатели, влияющие на правильность осанки:

- *Силовая выносливость мышц-разгибателей спины* – определяют по времени удержания на весу верхней половины тела и головы в позе «ласточка»:

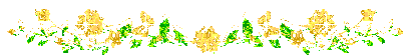
Нормальное время для взрослого человека – 3 минуты.

- *Силовая выносливость мышц брюшного пресса* – определяют по количеству переходов из положения «лежа на спине» в положение «сидя». Взрослый человек должен выполнять упражнение 30-50 раз.
- *Подвижность позвоночника* – определяют по качеству наклонов вперед из положения «стоя». Измеряют при наклоне расстояние от конца среднего пальца до пола. В норме

пальцы должны касаться пола.

- *Подвижность позвоночника на изгиб назад* – определяют по расстоянию от седьмого шейного позвонка до начала межягодичной складки при максимальном наклоне назад.

Тесты пройдены. И если осанка пока неидеальная, то пора заняться ее корректировкой. Здесь можно выделить основные составляющие успеха в предстоящей работе над собой: это СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ, ТЕРПЕНИЕ, ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ.



Определим теперь основные правила, которые помогут быстрее добиться результата.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

1. **ВСЕГДА «ДЕРЖИТЕ СПИНУ».** Когда идете, стоите, сидите, лежите – всегда. Простой совет: каждое утро прижимайтесь к стенке на несколько минут затылком, икрами, ягодицами и лопатками. Запоминайте это положение и сохраняйте в течение всего дня. Представляйте постоянно, что у вас на груди дорогое ожерелье необычайной красоты, и его надо носить по-королевски! И вперед — с гордо поднятой головой.
2. **ПОХОДКА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕГКОЙ.** Во время ходьбы нужно ориентировать шаг по средней линии грудной клетки. Идти нужно так, чтобы в движении участвовали не только мышцы бедер и ног, но и мышцы живота и спины. Можно потренировать ходьбу «по ниточке» — ставить стопы по одной линии (так ходят манекенщицы). Простой совет: каждый день можно практиковать упражнение — ходьбу с книгой на голове.
3. **ПРАВИЛЬНО СИДИТЕ.** Не сгибайтесь сильно в пояснице при сидячей работе и не горбитесь. Позвоночник должен быть прямым всегда. Ноги должны быть расположены параллельно. Присаживаться нужно мягко и легко, напрягая только бедра и лодыжки. Подниматься со стула нужно спокойно, плавно выталкивая тело вверх и держа голову и торс прямо.
4. **ПРАВИЛЬНО СПИТЕ.** Постель должна быть плоской, достаточно жесткой и в меру эластичной, чтобы позвоночник прогибался естественным образом. Подушка должна быть небольшой и достаточно мягкой. Положение тела должно быть удобным, а все тело максимально расслаблено.
5. **НОСИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ.** Обувь должна быть удобной, а каблуки не слишком высокими.
6. **СНИЖАЙТЕ НАГРУЗКУ НА СПИНУ** при выполнении домашней работы. При любом виде нагрузки важно стараться не наклоняться, а приседать. При поднятии большого груза основную часть работы должны выполнять мышцы ног и бедер, а не спина. Спина при этом должна оставаться прямой, ноги немного расставлены и согнуты в коленях.



КАК ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ОСАНКИ:

1. Подбородок опустить на грудь, лопатки свести максимально близко друг к другу (снимаем напряжение шейного отдела).
2. Спину выпрямить и делать круговые движения руками как при плавании кролем (разрабатываем мышцы плеч).
3. Встать прямо, подбородок немного опущен, руки слегка отведены от тела. Взлетаем – макушкой головы тянемся вверх.

4. Наклониться вперед, руками обхватить лодыжки (растягиваем позвоночник), постоять в таком положении несколько минут.
5. Перед зеркалом — сесть, колени подогнуть под себя, таз на пятки, ладони на колени, спина прямая. Выдержать такую позу 5 минут.
6. Перед зеркалом – стоя прямо, стопы параллельно друг другу (одна нога слегка выставлена вперед), спина расслаблена. Отводить правую руку назад и вперед (5-10 раз), увеличивая амплитуду размаха. Этой же рукой делать широкие круги назад и вперед (до легкого покалывания в пальцах), пальцы растопырены. Теперь эти же упражнения выполнить левой рукой. Поднять руки вверх и потрясти кистями. Сменить положение стоп и повторить комплекс упражнений. Верхняя часть спины должна выпрямиться за счет правильного положения позвоночника. Важно запомнить это положение.
7. Перед зеркалом – стоя прямо, ноги немного шире плеч. Расслабить руки и выпрямить спину, плечи не отводить назад. Медленно описывать круги плечевым суставом назад, разворачивая руки ладонями вперед и не поднимая плеч. Выполнить упражнение 10 раз. Расслабить предплечья, вернуть руки в исходное положение. Запомнить правильное положение плеч.

Для правильной осанки необходимо иметь крепкие мышцы, которые можно разработать с помощью несложных упражнений.

КАК ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

(источник — vibgalya.ru):

1. Тяга с гантелями:

Стоя, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, спина прямая. Плечи с гантелями опустить, мышцы бедер, ягодиц, спины напрячь. Мышцы продолжать напрягать, отвести таз назад, наклониться грудью параллельно полу. Когда мышцы задней поверхности бедра будут максимально напряжены, вернуться в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений.

2. Тяга гантелей в наклоне:

Стоя, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, спина прямая, плечи опущены, грудная клетка наклонена вперед. Мышцы живота и спины напрячь. Удерживать гантели на уровне коленей в выпрямленных руках. На выдохе попытаться соединить лопатки, согнув руки в локтях, гантели потянуть к пояснице, работая только мышцами спины. Опустить гантели и повторить тягу 12 раз. Вернуться в исходное положение и сделать еще 2 подхода.

3. Вытягивание позвоночника.

Лежа на животе, руки согнуть в локтях, ладони положить под голову. На вдохе поднимать туловище и отрывать от пола грудную клетку. Возвратиться в исходное положение. 2 подхода по 15 упражнений.

4. Обратное вытягивание позвоночника.

Лежа на животе, руки согнуть в локтях, ладони под голову. Разгибать позвоночник в пояснице, поднимая ноги вверх и вытягивая их по всей длине. 2 подхода по 15 повторений.

5. Сведение лопаток:

Лежа на животе, руки в локтях на полу под прямым углом. Руки поднимать вверх, сильно сводя при этом лопатки. Туловище и голову во время упражнения не отрывать от пола. 2 подхода по 15 повторений.

Важно позаботиться также о подтянутости *мышц брюшного пресса*. Мышцы нижнего отдела живота формируют правильную осанку. Поэтому не следует забывать делать ежедневные упражнения для пресса, а в течение дня стараться удерживать мышцы в легком напряжении, втягивать живот.

КАК ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ – УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

(Источник: liveinternet.ru)

1 УПРАЖНЕНИЕ – ПОЗА МЛАДЕНЦА

Встать на колени, руки вытянуть вперед. Медленно опускаться ягодицами на пятки, руки перед собой, ладони прижать к полу. Расслабить шею. Через несколько секунд вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2 УПРАЖНЕНИЕ – ПОЗА ВОИНА

Выставить одну ногу вперед, руки по сторонам, спина прямая. На вдохе сгибать впереди стоящую ногу, потянуться вперед и замкнуть пальцы сверху. Чередовать ноги. Повторить по 5 раз с каждой ноги.

3 УПРАЖНЕНИЕ – ПОЗА ЯЩЕРИЦЫ:

Одну ногу согнуть перед собой, вторую – вытянуть назад. Руки опираются в пол, спина тянется вверх. На выдохе опускать туловище к колену. Ноги чередовать. Повторить по 5 раз.

4 УПРАЖНЕНИЕ – ПОЗА МОСТА:

Лечь на спину, руки поднять вверх, сомкнув пальцы в замок. Тянуть руки вверх, отрывая плечи от пола. На вдохе поднять тазовую часть и потянуться ею вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5 УПРАЖНЕНИЕ – ПОЗА КОРОВЫ:

Положение сидя, ноги вытянуты вперед.

Приподнять тело, положив руки на пол рядом с бедрами.

Левую ногу согнуть в колене и сесть на стопу этой ноги.

Вторую ногу согнуть в колене и положить на бедро левой ноги. Стопы направлены вверх. Правую руку согнуть в локте и расположить ладонь вдоль позвоночника ладонью вниз (по направлению к лопаткам).

Левую руку положить ладонью вверх между лопатками (вверх по позвоночнику).

Ладони сцепить. В позе сидеть от 30 секунд до минуты и более. Взор устремлен вверх, голова расположена прямо.

Повторить асану в другую сторону.

Упражнение выполнять с осторожностью при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, не выполнять в периоды обострения хронических заболеваний.

Помимо специальных упражнений для осанки очень полезны также массаж спины, восточные практики, танцы, плавание, пилатес. Они эффективно тренируют мышцы спины и делают позвоночник здоровым и гибким.

Здоровья вам и ощущения радости жизни!