


Правильная осанка

<http://trans-tema.com/osanka.htm>

Красота женской фигуры, прежде всего, в правильной осанке. Хорошая осанка - это не только красота, но и здоровье. Ведь если спина сутулая, а грудная клетка сдавлена, то происходит нарушение функции дыхания, что может привести к различным заболеваниям. Осанку можно исправить, выполняя регулярно, не реже 3 раз в неделю специальные упражнения для мышц спины.

- И. п.-стоя, кисти на затылке. Наклоните голову вперед, затем медленно отведите голову назад, руками оказывая небольшое сопротивление. 12-16 раз.

-  И. п.- о. с. Возьмите в руки гантели весом 3 кг. Наклонитесь вперед, прогнувшись, спина прямая, отводите руки назад, прогнитесь, соедините лопатки, вернитесь в и. п. 10-12 раз.

- И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, согните ноги, стопы поставьте на пол. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднимите туловище (таз), задержитесь в этом положении на 3-5 с., вернитесь в и. п. 12-16 раз.

- И. п.- то же. Выпрямите ноги. Опираясь локтями, прогнитесь в грудном отделе позвоночника, таз не поднимайте, держитесь в этом положении 3-5 с. 12-16 раз.

- И. п.- лежа, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Опираясь затылком и стопами, поднимите таз, слегка прогнитесь, продержитесь в этом положении 3-5 с. 4-6 раз. Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а вторую поднимать.

- И. п.- лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Опираясь головой, руками и пятками, поднимите туловище, слегка прогнитесь в этом положении на несколько секунд. 5-6 раз

- И. п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. Руки за спиной возьмите в замок. Поднимите голову, плечи, прямые руки и одну ногу, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3-5 с. 8-12 раз.

- И. п.- то же. Положите кисти на затылок. Поднимите голову, плечи и согнутые ноги, головой потянитесь к стопам. 8-10 раз.

- И. п.- то же. Руки выпрямите вверх. Поднимите голову, плечи, прямые руки и ноги, прогнитесь и держитесь в этом положении 3-5 с. 6-8 раз.

- И. п.- сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Поднимите туловище (таз), голову отведите назад, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3-5 с. 8-12 раз.

- И. п.-то же. Поднимите туловище, голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу, другую поднимите вверх. 10-12 раз, опираясь то на одну, то на другую ногу.

- И. п.-сидя спиной к стулу. Голову положите на сиденье. Надавливая головой на сиденье, поднимите туловище, продержитесь в этом положении 3-5 с. 8-10 раз.

У многих девушек из-за слабости мышц спины лопатки отступают, как крылья. Чтобы "прижать" лопатки к позвоночнику, укрепляйте мышцы спины с помощью упражнений, приведенных далее. Упражнения выполняйте в течение 5-7 с. 6-8 раз. Между упражнениями и их повторением делайте интервал для отдыха 10-15 с.

- И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Сильно прижимайте лопатки к полу в течение 5-7 с.

- И. п.- то же. Руки разведите в стороны и сильно давите ими на пол в течение 5-7 с.

- И. п.- то же. Локти поставьте на пол. Опираясь ими, слегка прогнитесь и держите до 7 с.

- И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Подложите кисти под голову. Надавливайте головой на кисти в течение 5-7 с.

- И. п.- лежа на животе, кисти на затылке, локти в стороны. Слегка приподнимите голову, локти отведите назад, лопатки соедините. Держите 5-7 с.

- И. п.- тоже. Руки с гантелями отведите в стороны. Голову и плечи слегка приподнимите, руки отведите назад, лопатки соедините, держите 3-5 с.

- И. п.- стоя, лицом к двери. Проденьте толстый резиновый жгут через дверную ручку (скобу), держите концы жгута. Медленно разводите руки в стороны, растягивая резину в течение 5-7 с.



Коррекция позвоночника и выработка правильной осанки - процесс сложный и долговременный, наберитесь терпения и тренируйтесь. Желаемые результаты достигаются обычно через 2-3 месяца...