Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.

1. Лёжа на спине, руки вверх, ноги соединить вместе – потягивание, не сгибая коленей 4-5 раз.

2. И. П. то же. Обхватить колени руками «Колобок», покачаться вперёд, назад 6-8 раз.

3. Лёжа на животе, приподнять ноги и руки от пола и задержаться на 5-6 секунд, затем покачаться вперёд, назад «Лодочка».

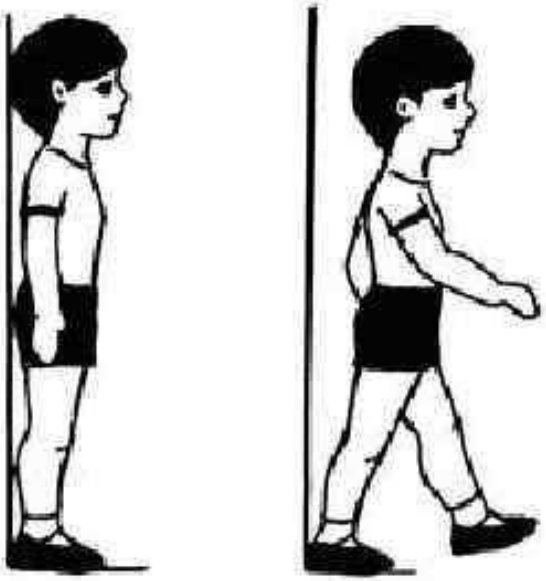
4. Лёжа на животе, опираясь на кисти рук, достать носками ног до головы «Колечко».

5. Лёжа на спине, поднять ноги вверх, опираясь на лопатки, руки подставить под спину «Берёзка». Ноги не разводить.

6. Из положения «Берёзка», согнуть колени и коснуться ими лба, выпрямляя и сгибая ноги 5-6 раз.

7. Из положения лёжа на животе, положить руки за голову, ноги плотно прижаты к полу, приподнять голову и поворачивая её влево, вправо, касаться поочерёдно левым, правым локтем пола «Самолёт».

ТЕСТ НА ПРАВИЛЬНОСТЬ ОСАНКИ



Встаньте спиной к стене, свободно опустите руки и слегка расставьте ноги.

Плечи, затылок, ягодицы, пятки и икры должны касаться стены.

После этого найдите такое положение, при котором между стеной и поясницей слегка проходил палец.

Возможно, для этого придется втянуть живот, приподнять плечи, вытянуть шею или же развернуть грудную клетку.

Делайте такое упражнение несколько раз в день, и через пару недель вы заметите, что ваша осанка стала правильной.