

В современном ритме жизни, мало кто уделяет внимание занятиям спортом, чтобы укрепить своё здоровье и состояние организма в целом. А тем более никто особо не следит за правильным положением своей спины, сидя на работе, либо дома, из-за этого осанка постепенно ухудшается, что в будущем может привести к плачевным последствиям.



Неправильное положение перед компьютером приводит к искривлению позвоночника, понижению тонуса мышц, а затем и к ухудшению опорно-двигательной системы организма, и проблемам с внутренними органами. Особенно важно следить за детской осанкой, так как дети не всегда осознают всю важность ситуации.

Стоит уделять всего лишь 10-15 минут в день на выполнение несложных упражнений, и вы значительно улучшите состояние своей спины. Упражнения для улучшения осанки. Станьте стоя, ноги расставьте на ширине плеч, пятки сильно прижмите к полу, и старайтесь тянуть их вверх.

При этом не стоит до конца выпрямлять колени, а живот должен быть, как можно сильнее, втянут. Плечи и лопатки опускайте вниз, максимально отдаляя от головы. Нужно приложить как можно больше усилий для того, чтобы позвоночник, находился в «вытянутом» состоянии, а положение тела должно быть ровным.

Оставаться в таком положении нужно не более 2 минут, при этом не забывать о правильном глубоком дыхании. После выполненного упражнения лягте на живот. Руки должны быть выправлены по направлению к ногам. При вдохе втягивайте живот, а при выдохе немного подтягивайте голову и плечи вверх.

Делайте это упражнение по 3 подхода, задерживаясь, секунд на 8-9. Не забывайте при этом глубоко и умеренно дышать. Если возможность позволяет, откажитесь от частого пользования транспортом, так как это в первую очередь приводит к избыточному весу, что само по себе несёт огромную нагрузку на позвоночник и приводит к болям в спине.

Старайтесь приучить себя к походке с ровной спиной, при этом плечи нужно распрямить, а грудь, как бы «выставить» вперёд, это не допустить искривления мышц грудной клетки. А соответственно избавит вас от проблемы с их плохим сокращением, которая, приводит к ограничению движения грудной клетки.

Не стоит думать, что проделывая эти упражнения, вы сразу же исправите осанку, так как, они являются только лишь дополнением, к ежедневному самоконтролю с вашей стороны. Следите за ровной спиной, выполняйте упражнения, и в скором времени вы почувствуете и увидите изменения!

Данная [ссылка](#) перенесёт Вас на сайт новостей здоровья, медицины и долголетия. Здесь Вы сможете получить интересную, полезную и необходимую информацию для Вашего здоровья.