

Правильная осанка

Правильная осанка – это не просто красиво, это один из факторов, которые предупреждают развитие различных заболеваний позвоночника. В то же время люди, как правило, практически не уделяют внимания своей спине, обращая на нее внимания только тогда, когда уже появляются боли, а значит – имеются проблемы. Чтобы не оказаться в такой ситуации лучше заранее задуматься о том, как выровнять осанку.

Часто оказывается, что потерянное в юности здоровье уже не удастся вернуть в полной мере и приходится смириться с имеющейся ситуацией. К счастью, с осанкой дело обстоит иначе – **исправить ее можно практически в любом возрасте**, это, большей частью, только вопрос преодоления привычки. Ведь сами нарушения осанки в большинстве случаев никак не связаны с деформациями структуры позвоночника, поэтому исправить их вполне возможно.

Гимнастика от сутулости – это весьма простой и доступный комплекс упражнений, который полезно знать всем. Наиболее интересен он для людей, специфика работы которых предполагает недостаточную подвижность и отсутствие регулярных физических нагрузок. Но прежде стоит разобраться, в результате чего возникают различные нарушения осанки, в том числе и сутулость.

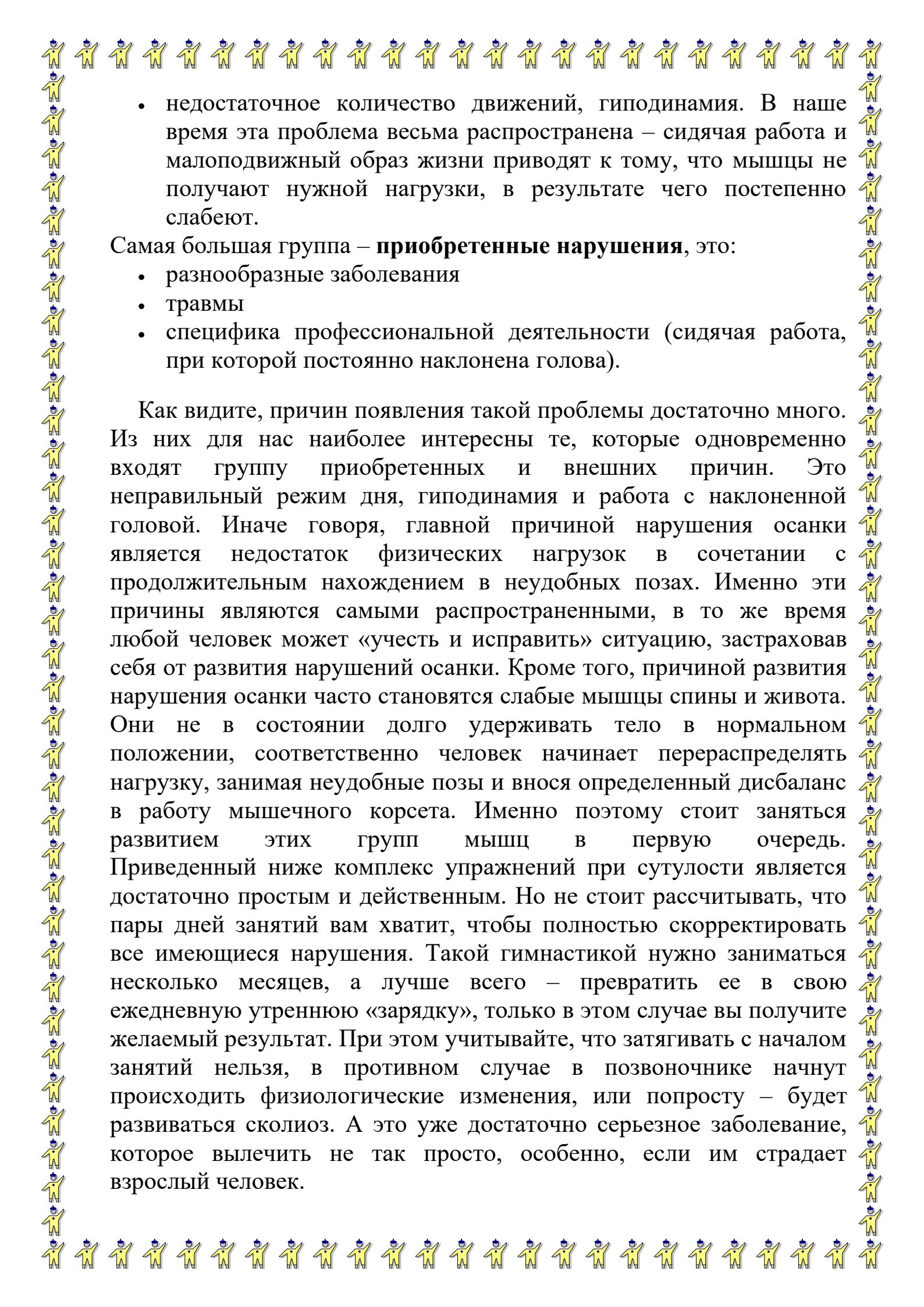
Причин нарушения осанки довольно много, существует даже несколько классификаций, но многие факторы в них пересекаются и относятся одновременно к нескольким категориям. В общем же можно выделить внутренние и внешние, а также приобретенные и врожденные причины.

Под **внутренними причинами** понимают:

- различную длину ног, из-за чего начинается перекос позвоночника;
- некоторые заболевания: туберкулез,
- дефекты слуха и зрения, при которых человек принимает неестественные позы, чтобы лучше слышать или видеть.

Внешние причины подразумевают неправильный образ жизни человека:

- режим дня, при котором слишком мало времени отводится на сон (в этом случае страдает не только осанка);

- 
- недостаточное количество движений, гиподинамия. В наше время эта проблема весьма распространена – сидячая работа и малоподвижный образ жизни приводят к тому, что мышцы не получают нужной нагрузки, в результате чего постепенно слабеют.

Самая большая группа – **приобретенные нарушения**, это:

- разнообразные заболевания
- травмы
- специфика профессиональной деятельности (сидячая работа, при которой постоянно наклонена голова).

Как видите, причин появления такой проблемы достаточно много. Из них для нас наиболее интересны те, которые одновременно входят группу приобретенных и внешних причин. Это неправильный режим дня, гиподинамия и работа с наклоненной головой. Иначе говоря, главной причиной нарушения осанки является недостаток физических нагрузок в сочетании с продолжительным нахождением в неудобных позах. Именно эти причины являются самыми распространенными, в то же время любой человек может «учесть и исправить» ситуацию, застраховав себя от развития нарушений осанки. Кроме того, причиной развития нарушения осанки часто становятся слабые мышцы спины и живота. Они не в состоянии долго удерживать тело в нормальном положении, соответственно человек начинает перераспределять нагрузку, занимая неудобные позы и внося определенный дисбаланс в работу мышечного корсета. Именно поэтому стоит заняться развитием этих групп мышц в первую очередь. Приведенный ниже комплекс упражнений при сутулости является достаточно простым и действенным. Но не стоит рассчитывать, что пары дней занятий вам хватит, чтобы полностью скорректировать все имеющиеся нарушения. Такой гимнастикой нужно заниматься несколько месяцев, а лучше всего – превратить ее в свою ежедневную утреннюю «зарядку», только в этом случае вы получите желаемый результат. При этом учитывайте, что затягивать с началом занятий нельзя, в противном случае в позвоночнике начнут происходить физиологические изменения, или попросту – будет развиваться сколиоз. А это уже достаточно серьезное заболевание, которое вылечить не так просто, особенно, если им страдает взрослый человек.



Комплекс упражнений, при нарушении осанки

Упражнение 1

Стать спиной к стене на расстоянии одного шага от нее. После этого опираетесь согнутыми руками за головой и спиной о стену. Делаете спокойный глубокий вдох, и, отталкиваясь руками, прогибаетесь вперед, максимально прогибая спину. После этого на выдохе медленно возвращаетесь в исходное положение. Такое упражнение нужно выполнять 6-8 раз в медленном темпе.

Упражнение 2

Становитесь на таком же расстоянии (одного шага), но уже лицом к стене. Опираетесь прямо перед собой о стену прямыми руками. Делаете вдох и максимально прогибаетесь вперед, стараясь достать грудью стену. При этом ноги должны оставаться в прежнем положении, таким образом, вы должны максимально прогнуться в пояснице. После этого на выдохе возвращаетесь в прежнее положение. Данное упражнение выполняется также в медленном темпе 6-8 раз.

Упражнение 3

Ложитесь на живот. Руки должны быть расположены вдоль туловища. Делаете вдох, после чего постарайтесь максимально приподнять туловище, при этом руки делают мах в стороны, помогая удержать принятое положение. На выдохе плавно возвращаемся в прежнее положение. Это упражнение повторяется 6-8 раз.

Упражнение 4

Стоя на коленях, садимся на пятки, носки должны быть вытянуты, руки необходимо положить за голову. Делая вдох поднимаемся с пяток, одновременно разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, при этом максимально подаем таз вперед, выгибая спину. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Такое упражнение выполняется 10-20 раз.



Упражнение 5

Для выполнения данного упражнения нужна гимнастическая палка, хотя в домашних условиях сойдется практически любая альтернатива. Становимся прямо, ноги должны быть расставлены на ширину плеч, палку держим в опущенных руках. Делаем вдох и наклоняемся вперед, держа спину прямой, при этом прямые руки поднимает максимально высоко. На выдохе расслабляемся, сгибаем спину и опускаем руки. После этого следует новый вдох, спину выпрямляем и опять максимально поднимаем руки. На выдохе выравниваемся, руки опускаем, возвращаясь в начальное положение. Такое упражнение повторяется 5-6 раз.

Упражнение 6

Данное упражнение против сутулости выполняется, стоя на четвереньках с упором на прямые руки. На вдохе необходимо максимально прогнуться, отводя к спине голову и поднимая прямую правую ногу. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Упражнение нужно выполнять 8 раз, меняя ноги.

Упражнение 7

Становитесь за спинкой стула, на расстоянии немного большем обычного шага, прямыми руками опираемся о спинку. На вдохе нужно наклониться вперед, не сгибая руки. При этом голову стараемся отвести назад и максимально прогнуть спину. На выдохе возвращаемся в начальное положение. При определенной тренированности (больше месяца) можно попробовать выполнять такое упражнение для исправления сутулости быстрее, пружиня спиной в момент наклона. Такое упражнение выполняется 10-12 р.

Упражнение 8

Начальное положение – стоя, ноги расположены на ширине плеч, гимнастическую палку нужно положить через верх на лопатки. На вдохе поворачиваемся вправо, на выдохе возвращаемся в исходное положение. Аналогично выполняем упражнение в другую сторону. Выполняется по 5-6 раз в каждую сторону в медленном темпе.

Комплекс упражнений для детей:

1. Исходное положение (ИП) – стоя, руки на поясе. Разведение локтей со сведением лопаток – вдох; возвращение в исходное положение – выдох, повторить 4–5 раз.
2. Стоя, руки разведены в стороны. Круговые движения руками назад (8-10 раз). Дыхание произвольное.
3. Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед, спина прямая – выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).
4. Стоя, руки за спиной. Совершаются наклоны корпуса вправо и влево (5–6 раз). Дыхание произвольное.
5. Стоя, с палкой в руках. Приседания, корпус прямой, руки вытягиваются вперед, выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).
6. Стоя, с палкой в руках. Поднимание палки вперед-вверх – вдох; при возвращении в ИП – выдох (4–5 раз).
7. Лежа на спине, руки вдоль тела. Попеременное поднимание ног вверх (3–4 раза).
8. Лежа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса – вдох; возвращение в ИП – выдох (3–4 раза).
9. Стоя, руки на поясе, производят подскоки с последующей ходьбой (30 с – 1 мин).
10. Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; сведение – выдох повторить 3–4 раза.



Источник: <http://vashaspina.ru/lechebnaya-gimnastika-ot-sutulosti-pomogaet-li-ona-ispravit-osanku/#ixzz4PUsfWalD>

Старший воспитатель: Шилина О.И.