

Как исправить осанку?

Многие люди заблуждаются, считая нарушения осанки только эстетической проблемой. Подумаешь, говорят они - разверни плечи, держи спину прямо, и все станет на свои места. Было бы все так просто! Неправильная осанка говорит о недостатках физического развития мышц. За ее нарушениями могут последовать и более серьезные последствия, например, искривление позвоночника.

Справиться с нарушениями осанки непросто, но вполне по силам любому человеку. Залогом ровной спины являются регулярные, а лучше ежедневные упражнения, укрепляющие мышечный корсет, тренирующие мышцы спины и брюшного пресса. Они несложны, но требуют настойчивости и упорства. Кое-кто полагает, что решить проблему можно с помощью курса лечебного массажа. Но даже если эффект будет замечен, без регулярных занятий он исчезнет через пару месяцев.

Комплексов для занятий лечебной физкультурой много, предлагаю вашему вниманию основные упражнения одного из них, разработанного на кафедре физической реабилитации Белорусского университета физкультуры.

Начнем с **дыхательных упражнений**. Лежа на спине, согните ноги в коленях, положите одну руку на грудь, вторую на живот. Подышите животом. Выдох и вдох полезно «зафиксировать» небольшой задержкой дыхания. Затем переходите к дыханию полной грудью. На вдохе разведите руки в стороны, на выдохе обхватите ими грудную клетку. Следующий этап - на вдохе поднимите руки вверх, на выдохе опустите и положите вдоль туловища.

Упражнение первое. Для него понадобится мешочек с песком весом около килограмма. Вместо песка вполне подойдут какие-либо сыпучие продукты питания, например мелкое пшено или сахар-песок. Уложите мешочек на голову и, не удерживая его руками, стоя ровно, прижмитесь спиной к стене для фиксации осанки. Руки - вытянуты по швам.

Упражнение второе. На растягивание позвоночника. Лежа на животе, оторвите от пола руки, ноги и голову, удерживайте их, не касаясь пола. Вариант этого же упражнения - кистями рук обхватите поясницу.

Упражнение третье. Лежа на животе, возьмите в руки за спиной гимнастическую палку за концы. Прямыми руками поднимите палку вверх, затем плавно опустите к ягодицам.

Упражнение четвертое. Ножницы. Лежа на животе, оторвите от пола руки и ноги. Разведите ноги в стороны, руки прижмите к бедрам. Сведите ноги, руки разведите в стороны.

Упражнение пятое. Велосипед. Лежа на спине ногами имитируйте езду на велосипеде. В вытянутых руках «руль» - гимнастическая палка. Прижмите палку к груди, затем верните в первоначальное состояние.

Упражнение шестое. Лежа на спине, согните ноги в коленях, ступни ног на полу. Руки на полу вытянуты вдоль туловища. Не отрывая рук от пола, поднимите и опустите таз.

Упражнение седьмое. Скамеечка. Тело спиной вниз как бы образует ровную скамью с опорами на ступни согнутых в коленях ног и кисти распрямленных рук. Удерживайте позвоночник в прямом положении.

Упражнение восьмое. Кошечка. Стоя на четвереньках выгните, затем прогните спину.

Упражнения комплекса вполне можно делать в домашних условиях. Но как показывает опыт, настойчивости хватает далеко не всем. Лучше, если занятия будут проходить под присмотром кого-либо. Во-первых, дисциплинирует, во-вторых, со стороны ошибки виднее. Здоровья и удачи.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)