

Правильная осанка

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
2. Движение начинается с ноги, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
3. Длина правильного шага равна длине стопы.

При подъёме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжёлого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



- Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице — слегка прогнута.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
3. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжёлые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Недопустимо, держа или перенося тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.



Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки — защищать позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя



1. Пятки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.

