

ОСНОВА КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ

# ДЕРЖИМ СПИНУ ПРЯМО



Часто нам с самого детства говорят: «Не сутулься, держи спину, расправь плечи». Но немногие из нас задумываются, почему важно сохранять правильную позу тела, и какие факторы на неё влияют.

**Осанка** – это положение тела в пространстве вертикально. Система, обеспечивающая человеку стабильность и свободу движений. Основы будущей осанки закладываются у детей до года,

но укрепляется поза именно во взрослом возрасте.

Практически на любом этапе человек может исправить осанку, если это не врожденная патология или последствие серьезной травмы.

**Неправильная осанка** – это состояние, которое проявляется нарушением физиологических изгибов позвоночника.

## НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



### ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- Головные боли;
- Нарушение памяти и внимания;
- Ухудшение зрения;
- Заболевания пищеварительной, дыхательной систем;
- Нарушение обмена веществ, координации и др.

### ЧТО ВЛИЯЕТ НА ОСАНКУ

- Слабое развитие мышц спины, неправильное положение тела при часто повторяющейся деятельности (например, в процессе работы или хобби);
- Сидение за столом, сгорбившись;
- Ношение неправильной обуви, деформация стопы;
- Врождённые заболевания.

### СТОПЫ И ОСАНКА

**Стопы** - «фундамент» нашего тела. Проблемы с фундаментом часто ведут к перекосу всей конструкции: нарушаются осанка и походка человека, появляются боли в позвоночнике, происходит преждевременный «износ» суставов.

Деформация стопы или плоскостопие – это изменение формы стопы, которое характеризуется опущением сводов стопы. Она перестаёт выполнять свою рессорную функцию. Развивается сутулость. В течение дня ноги быстро устают, появляется боль и отечность.



## КАК ПОДБИРАТЬ ОБУВЬ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Врачи рекомендуют носить специальную обувь, которая помогает корректировать плоскостопие и снижает нагрузку на спину. Это ортопедические модели, в которых есть амортизирующая стелька и гибкая подошва.

### Важно:

- Материалы стельки и обуви должны быть натуральными;
- Стелька должна иметь амортизирующие свойства, пружинить при ходьбе, снимая части нагрузки на стопу, и корректировать ее положение;
- Высота каблука не должна превышать 2 см. Шпильки и прочие неустойчивые варианты исключаются;
- Не рекомендуется ношение обуви на плоской подошве с мягкими задниками (балетки или мокасины);
- Не стоит покупать обувь «впритык». В запасе должно оставаться 0,5-1 см между носком и большим пальцем ноги;
- Выработайте привычку делать ежедневную гимнастику для стоп.

## ПРАВИЛЬНО СИДИМ ЗА СТОЛОМ

Сохранить правильную осанку также поможет соблюдение некоторых правил при сидении на рабочем месте.

- Ступни должны ровно стоять на полу, ноги создавать угол в 90 градусов. Этого можно добиться с помощью регулирования высоты стула или офисной подставки для ног;

- Верхняя часть экрана компьютера должна находиться на уровне глаз и на расстоянии вытянутой руки. Локти нужно полностью положить на стол;
- Не прогибайте поясницу. Положение тела должно составлять прямую линию, а вес тела идти на сиделищные бугры – это две крупные кости, расположенные в нижней части таза. Их легко почувствовать, если положить ладони под ягодицы, сидя на стуле;
- Приобретите ортопедический стул с поддержкой поясницы, он будет сохранять мышцы и позвоночник в их естественном положении;
- Делайте перерывы: походите, потянитесь, чтобы снять нагрузку с позвоночника.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Важное условие для формирования правильной осанки – физические занятия с упором на мышцы спины, интенсивная ходьба по 30-40 минут в день, йога или упражнения с ортопедическим валиком. Уделяйте упражнениям и физкультуре не менее 3 дней в неделю.

**Возьмите за привычку, каждые 2-3 часа подходить к стене и проверять осанку, таким образом вырабатывая мышечную память.**

*Помните: человек с прямой спиной, высоко поднятой головой и лёгкой походкой всегда выглядит молодым и красивым!*