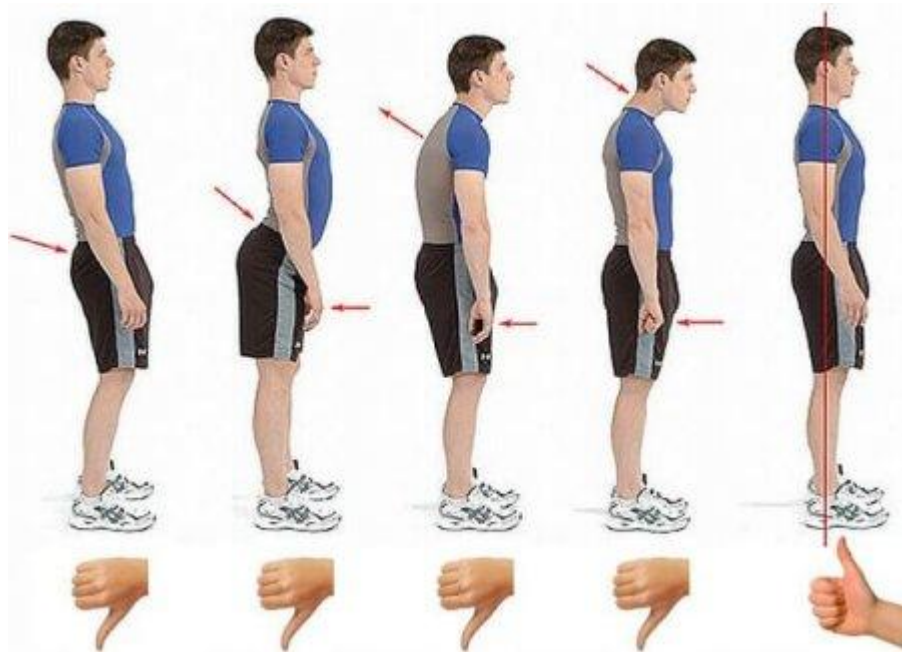


ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА



Правильна постава - гарно та корисно!

Ми багато чуємо про правильну поставу, про те, наскільки важливо стежити за нею, як це красиво і корисно. Але що потрібно робити для підтримання її у гарній формі? Як піклуватись про свою спину та мати правильну і красиву поставу?

Постава - це положення, в якому людина, стоячи, сидячи або лежачи утримує своє тіло, долаючи силу тяжіння. Якщо ж спина викривлена, то затискаються нервові закінчення, що може викликати головний біль, порушення кровообігу, болі у шії і безліч інших неприємних симптомів. І це не дивно, адже правильна постава виконує безліч функцій, і її викривлення призводить до погіршення загального стану організму.

Постава має бути правильною, тому що вона:

- ✓ Утримує кістки і суглоби в правильному положенні, оптимізуючи роботу м'язів.
- ✓ Дозволяє знизити надмірне стирання суглобних поверхонь.
- ✓ Зменшує навантаження на зв'язки, що підтримують суглоби хребта.
- ✓ Запобігає фіксації хребта в неправильному положенні.

- ✓ Запобігає розвитку втоми, оскільки м'язи працюють ефективніше, дозволяючи організму витрачати менше енергії.
- ✓ Є профілактикою болю в спині та м'язах.
- ✓ Сприяє поліпшенню зовнішнього вигляду.
- ✓ Запорукою нормального функціонування спини та красивої постави є:
- ✓ Гарна пластичність м'язів.
- ✓ Збалансованість м'язів з обох боків хребта.
- ✓ Нормальна рухливість суглобів.

Правильна постава - гарно та корисно! Нас з дитинства вчили не горбитись і тримати спину рівно, особливо під час сидіння, але, на жаль, не всі прислухались до цього і, як результат, в майбутньому мають викривлення спини та неправильну поставу. А рівна спина - це дуже важливо. Не хвилюйтесь, ще не все втрачено, можна все виправити, або, принаймні, спробувати.



Як же вберегти себе від викривлення спини?

Щоденні робота над собою, контроль над тим, як Ви стоїте, сидите, лежите - і поступово Ви забудете про неправильну поставу. Для цього необхідно стежити, щоб положення тіла було правильним:

- ✓ Тримайте голову прямо, підборіддя вперед. Не можна нахилити голову вперед, назад або в сторони.
- ✓ Мочки вух повинні знаходитися на одній лінії з серединою плечей.
- ✓ Маківка тягнеться до стелі.
- ✓ Плечі мають бути розпрямлені, коліна і спина - прямі.
- ✓ Втягніть живіт та не давайте тазу випинатись.

Щоб визначити положення плечей при правильній поставі, спробуйте виконати наступну вправу: на вдих підніміть плечі, на видих — відведіть назад. Зафіксуйте це положення. Це і є правильна постава плечового пояса.

Щоб оцінити загальну поставу, станьте спиною впритул до стіни. Стопи повинні бути зімкнуті, голова торкається стіни, руки опущені. Постава хороша, якщо між попереком і стіною складно провести долоню. Якщо це не так — необхідно зміцнювати м'язи черевного преса, щоб хребет не відхилявся вперед.

Нібито немає нічого складного, але сучасний темп життя заважає нам мати правильну поставу. Сидяча робота, носіння великих важких сумок, згорблена хода - все це призводить до викривлення спини.