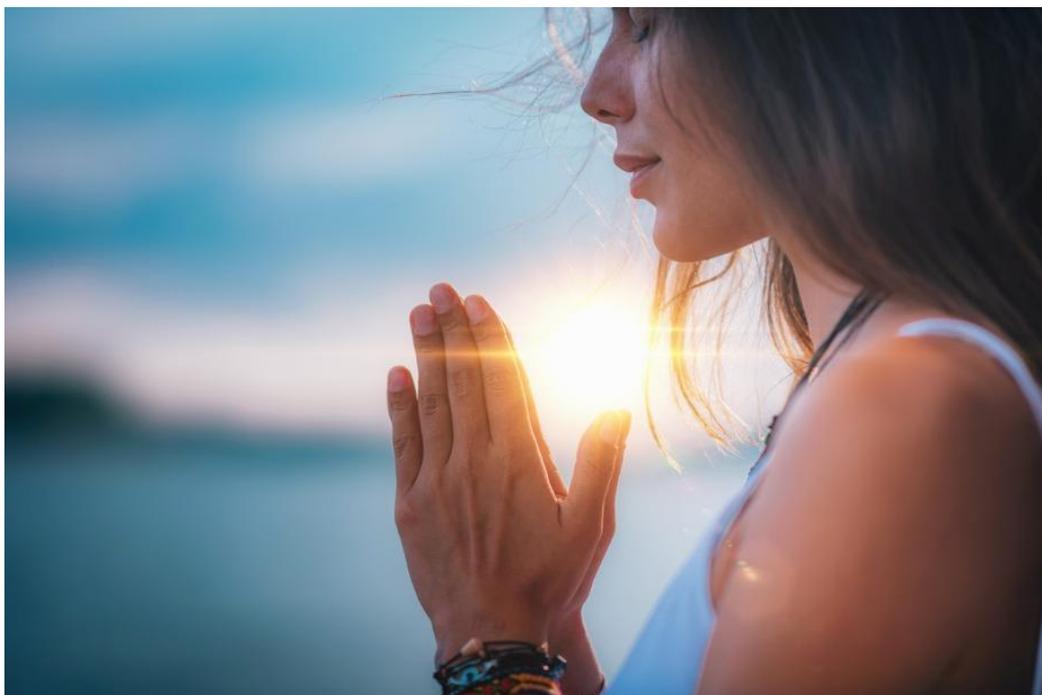


# Держи осанку правильно!

*Осанка – залог вашей привлекательности в глазах окружающих. Встречают по одежке – и по осанке тоже. Расправленные плечи добавляют нам грациозности и уверенности в себе, но оказывается, ровная спина – это результат не только привычки, но и эмоционального состояния человека в определённый момент. Разбираемся, как формируется осанка и что можно сделать, чтобы перестать сутулиться.*

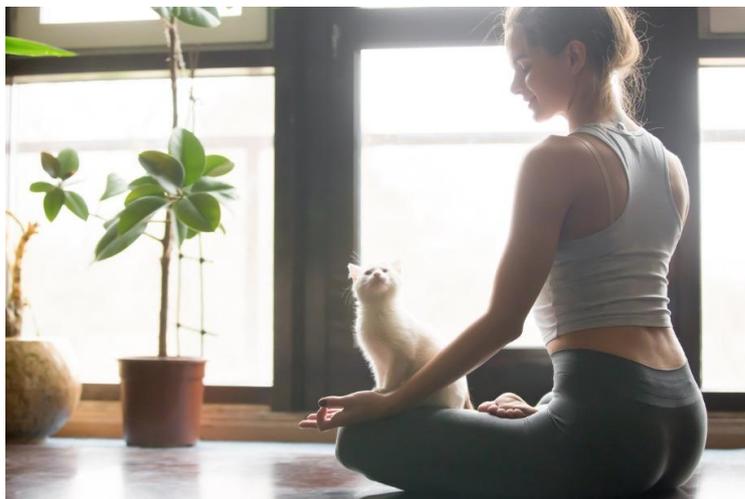
## **Контроль эмоций**

Эмоции отражаются не только на лице, но и на теле человека. В случае стресса или другой неприятной ситуации человек, сам того не замечая, зажимается – плечи опускаются или наоборот, неестественно поднимаются, спина горбится, голова наклоняется вперёд. И наоборот, вид преисполненного радости человека кричит о его счастье: он распрямляется, голова тянется вверх. Поэтому одно из основных правил в борьбе за красивую осанку – стараться искать положительные моменты в любой ситуации.



## Сутулость – не приговор!

Есть способы заставить себя держать спину ровнее. Конечно, можно банально «натренироваться», но лучше всего дополнительно к этому создать правильные условия. Следующие простые советы помогут вам вернуть и поддержать красивую осанку.



### Тренируйтесь и растягивайтесь

Уделяйте внимание физической нагрузке, ведь дряблым, не проработанным мышцам тяжело держать спину прямо. Особенное внимание надо уделять прямым и косым мышцам живота, ягодиц, широчайшим мышцам спины, поясницы и бёдер. Также надо тренировать растяжку – упражнения на гибкость помогут снять напряжение со спины и шеи.

### Создайте комфортные условия для сна

«Идеально подобранные подушки и матрас помогут мышцам лучше восстанавливаться в течение ночи, и, благодаря вашему хорошему состоянию, телу будет значительно легче держаться прямо», — говорит остеопат.

### Делайте перерывы:

Возьмите в привычку делать короткие перерывы в работе каждые 45-60 минут, иначе ваше тело будет получать

излишнюю нагрузку, устанет к концу дня и начнёт непроизвольно сутулиться.

### Смотрите в зеркало:

Не проходите мимо зеркал – один вид вашей сутулой спины заставит вас расправить плечи. Отведите голову назад, спину держите прямо, втяните живот, плечи – назад и вниз. Такое положение может показаться непривычным, но выглядит гораздо лучше, чем горб.

### Поставьте на место голову:

Красивая осанка во многом зависит от положения головы. Только вы опускаете голову, как за ней вниз тянутся и плечи, и спина. Чтобы понять правильное положение, достаточно встать вплотную к стене, касаясь поверхности затылком, лопатками, ягодицами и икрами. Пойдите так немного и запомните свою позу. Отойдите от стены и походите, не меняя положения тела.

### Копируйте кошек:

Владельцы кошек и собак знают, как сладко потягиваются их любимцы после сна. Братья наши меньшие делают это не просто так – мышцы устают долго находиться в одном положении. И нам, людям, полезно потягиваться не только по утрам, но и каждый раз, когда мы встаём со стула.

***Запомнили? Теперь почаще напоминайте себе, как надо правильно держать голову и спину – мышцы вспомнят ваш эксперимент и займут нужное положение.***

Источник: [https://www.championat.com/lifestyle/article-4077555-kak-nauchitsja-derzhat-spinu-prjamo-sovety-kotorye-pomogut-ne-sutulitsja.html?utm\\_source=copypaste](https://www.championat.com/lifestyle/article-4077555-kak-nauchitsja-derzhat-spinu-prjamo-sovety-kotorye-pomogut-ne-sutulitsja.html?utm_source=copypaste)