

ОСАНКА

– непринуждённая поза стоящего, сидящего человека.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ:

1. слабые мышцы торса,
2. неправильная поза,
3. неправильно подобранная мебель,
4. ношение сумки на одном плече,
5. недостаток прогулок.

ПРОФИЛАКТИКА:

1. коррекция обуви,
2. режим труда и отдыха,
3. жизнь в движении,
4. при переносе тяжести – равномерное распределение нагрузки,
5. плавание,
6. сон на жёсткой постели (правильно подобранный матрас).



Взгляд потерянный,
плечи сутулые,
грудь висит,
живот торчит,
ягодицы опущены.



Взгляд чёткий,
плечи отведены назад,
грудь приподнята,
живот втянут,
ягодицы округлые.



ОСАНКА

– непринуждённая поза стоящего, сидящего человека.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ:

1. слабые мышцы торса,
2. неправильная поза,
3. неправильно подобранная мебель,
4. ношение сумки на одном плече,
5. недостаток прогулок.

ПРОФИЛАКТИКА:

1. коррекция обуви,
2. режим труда и отдыха,
3. жизнь в движении,
4. при переносе тяжести – равномерное распределение нагрузки,
5. плавание,
6. сон на жёсткой постели (правильно подобранный матрас).



Взгляд потерянный,
плечи сутулые,
грудь висит,
живот торчит,
ягодицы опущены.



Взгляд чёткий,
плечи отведены назад,
грудь приподнята,
живот втянут,
ягодицы округлые.

