

Правильная осанка



**Нормальная осанка -
умение сохранять
правильное
положение тела.**



**Основная задача
осанки - защищать
позвоночник
от перегрузок
и травм.**



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне. Ноги прямые, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Движение начинается с ноги, сначала на землю ставится пятка, потом носок.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула.
2. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

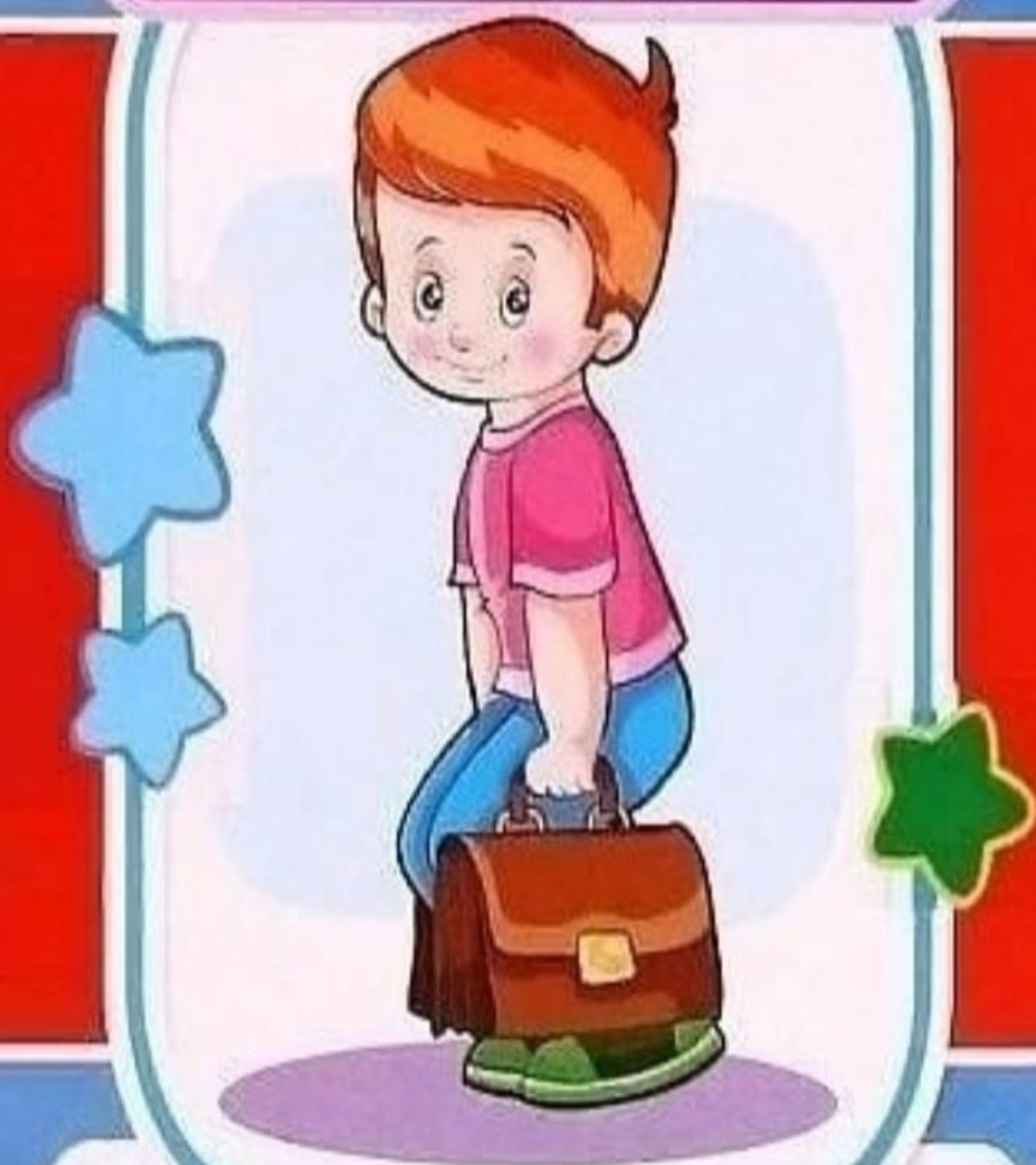
При передвижении
по полу



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

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При переносе
тяжестей



1. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко сгибаться или разгибаться.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При переносе
тяжестей



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.