

## Профилактика нарушений осанки

Профилактика нарушений осанки включает в себя:

- ✓ Сон на твердой постели с ортопедическим матрасом и подушкой
- ✓ Полноценное питание
- ✓ Соблюдение правильного режима дня
- ✓ Подбор удобной обуви с ортопедическими стельками
- ✓ Привычку удержания правильного положения тела при работе за столом
- ✓ Использование удобной мебели и хорошее освещение на рабочем месте
- ✓ Контроль за равномерной нагрузкой на позвоночник
- ✓ Постоянную двигательную активность

Комплекс простых и эффективных упражнений,

которые можно выполнить дома:

	Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу, не теряя касания со стеной.		Стоя лицом к стене, Поднять руки вверх, Попеременно отводить ноги назад.
	Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, Согнутую в колене, не теряя касания со стеной.		Стоя у стены, прикасаюсь к ней. Руки вперед, присесть и выпрямиться, Касаясь стены затылком и туловищем.
	Стоя у стены, принять правильную осанку, Развести руки в стороны, Выполнять наклоны вправо и влево.	Все упражнения повторять по 20 раз каждый день.	