

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки - защищать позвоночник от перегрузок и травм.

При ходьбе



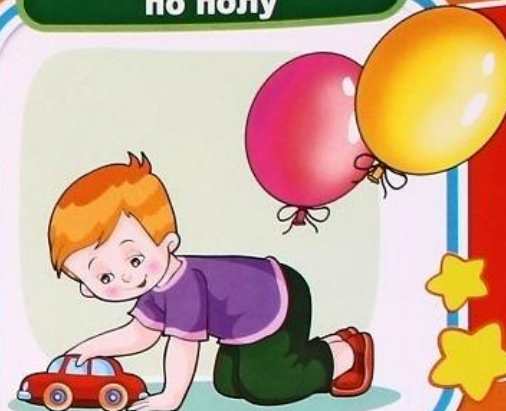
1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Движение начинается с ноги, сначала на землю ставится пятка, потом носок.

В положении сидя



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

При передвижении по полу



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



В положении стоя



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

При подъеме тяжестей



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

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко согнуться или разгнуться.

