

Осанка

- Комплекс упражнений для правильной осанки
- Эргономичные стулья
- Правильная посадка при работе за столом
- Исправление осанки
- Миофасциальное расслабление и Ребра
- Комплекс упражнений - новый тип дыхания
- Исправляем наклон таза и выпадение живота
- Тренировка на грудной отдел и лопатки
- Рутинная исправления осанки

Комплекс упражнений для правильной осанки

<https://www.youtube.com/watch?v=hm-vYGXx3Aw> - Я посмотрел это видео, позанимался неделю, теперь у меня правильная осанка. Когда замечаю, что что-то не так, снова делаю эти упражнения и всё.

Автор сообщения: Festus Kraks

По моим личным ощущениям наиболее эффективными для моей спины были 3 следующие упражнения:

- Вытягивание рук и ног на четвереньках
- Лодочка
- Планка

Нашла первые два упражнения в подборке, #3 и #5

Только я делаю лодочку с вытянутыми вперед руками на уровне шеи, ладонями внутрь и чуть разведенными ногами. Ну а планку, думаю, ты знаешь. В каждом упражнении главное качество - лучше сделать 5 раз правильно, чем 20 как попало. Слушай свое тело.

<https://goodlooker.ru/uprazhnenia-na-ukreplenie-pojasnicy.html>

Автор сообщения: polina shago

Эргономичные стулья

Тут часто интересуются про хорошие эргономичные, офисные стулья, вот неплохой канал на эту тему: <https://www.youtube.com/@btodtv/videos>

Автор заметки: Глеб

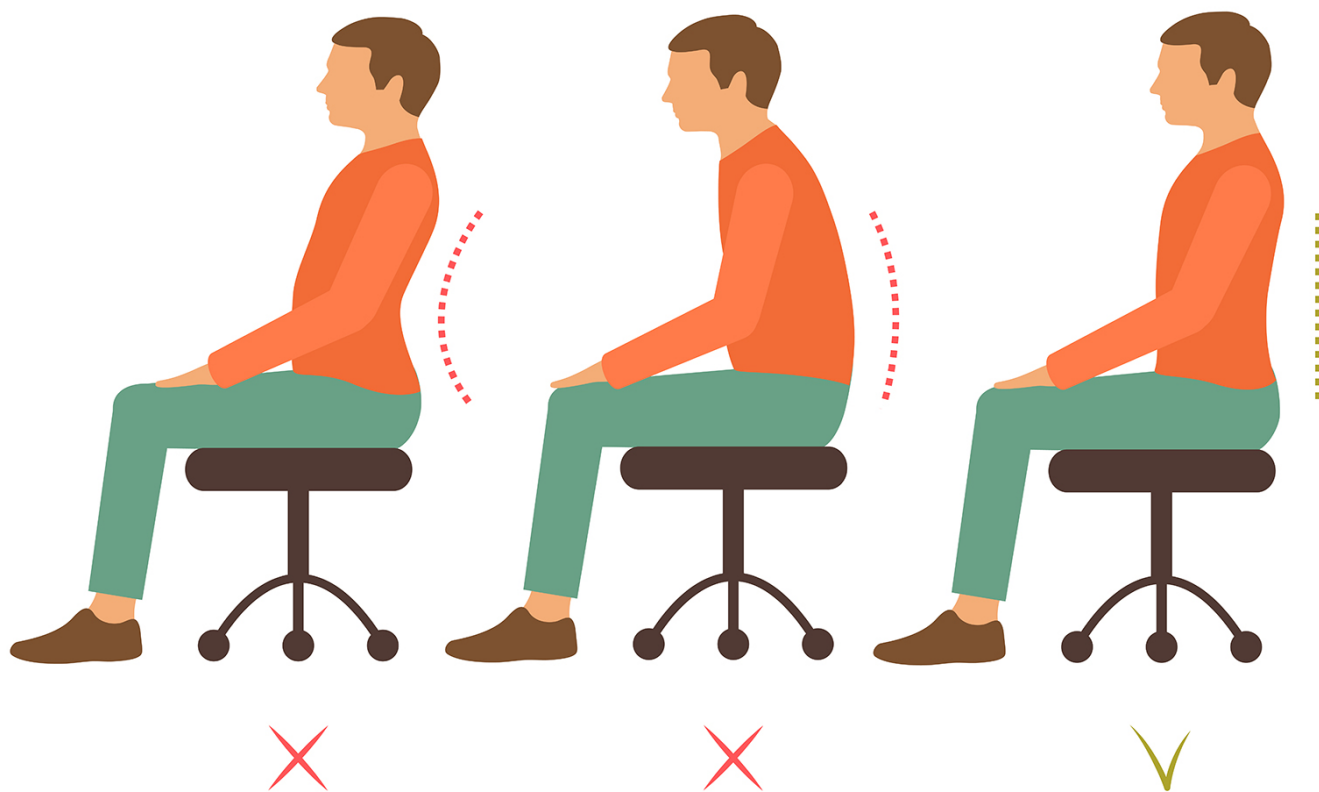
Правильная посадка при работе за столом

Правильная посадка при работе за столом или компьютером очень важна для поддержания здоровья позвоночника и предотвращения проблем с осанкой. Вот несколько советов, как правильно сидеть на стуле:

1. Сядьте на стул так, чтобы ваши ступни полностью касались пола. Ноги должны образовывать прямой угол в коленях. Если ноги не достают до пола, используйте специальную подставку. Важно: опираться на седалищные кости, то есть, чтобы вы сидели именно на ягодицах, а не на бёдрах. Так вам будет легче удерживать себя в ровном положении.
2. Голова держится прямо, не запрокидываясь и не наклоняясь вперед. Подбородок параллельно полу.
3. Живот подтянут, плечи расслаблены и опущены. Не поднимайте плечи вверх к ушам.
4. Бедра и колени должны располагаться на одной линии с плечами. Не выдвигайте бедра вперед.
5. Предплечья опираются на стол или подлокотники стула. Локти находятся под прямым углом.
6. Меняйте положение тела каждые 20-30 минут: вставайте, прохаживайтесь, выполняйте упражнения для расслабления мышц спины и шеи.

Правильная посадка позволит избежать мышечных зажимов, болей в спине и сохранить хорошую осанку. Надеюсь вам будет полезны данные рекомендации, также очень рекомендую вот этот ролик Биомашины: <https://youtu.be/yywSdvBFWbc>

P.S: Картинка под этим постом не совсем точна.



Автор заметки: [quij](#)

Исправление осанки

Основа работы с осанкой — выстроить новые отношения между костями и мышцами. Время, необходимое для исправления осанки, может сильно варьироваться от человека к человеку. Обычно полное исправление занимает месяц.

1. **Проведите фотоанализ осанки:** сфотографируйте себя в расслабленном состоянии и оцените свою осанку.
2. Посмотрите **вводный ролик** по теории исправления осанки.

Миофасциальное расслабление и Ребра

Материал подготовлен в видео формате и включает в себя теоретическую и тренировочную части.

Упражнения на дыхание и ребра:

- **Тренировка**

Миофасциальное расслабление (МФР):

- **МФР - Что это такое и зачем**
- **Оценка подвижности суставов**
- **Как использовать руки в МФР**
- **МФР грудного региона**
- **МФР диафрагмы**

Комплекс упражнений - НОВЫЙ ТИП ДЫХАНИЯ

Данный комплекс направлен на работу с дыханием. Почему дыхание важно для осанки, обсуждали в первом, [вводном видео](#)

Это один из ключевых комплексов для улучшения осанки. Он поможет вам наладить новый паттерн дыхания и устранить выпадение живота.

Рекомендация перед началом: Настоятельно рекомендуем вам выполнить МФР грудной области и диафрагмы из [прошлого комплекса](#).

Выполните каждое упражнение из комплекса по 10-15 раз:

- [Анализ горизонтального положения](#)
- [Анализ ошибок и практика](#)
- [Дыхание в спину](#)
- [Мобилизация рёберных суставов](#)
- [Дыхание в бок](#)
- [Дыхание наоборот, Практика лёжа](#)

Исправляем наклон таза и выпадение живота

Данный комплекс от Екатерины посвящен мобильности тазобедренного сустава, что позволит вам выровнять таз и исправить выпадение живота

Длительность упражнений ~7 минут:

- **Скручивания**
- **Вращение вокруг своей оси**

Тренировка на грудной отдел и лопатки

Помогает исправить скругленные плечи и улучшить осанку

Длительность упражнений ~15 минут:

- **Упражнение 1**
- **Упражнение 2**
- **Упражнение 3**
- **Упражнение 4**
- **Упражнение 5**
- **Упражнение 6**

Рутина исправления осанки

Рутина исправления осанки - ежедневные действия направленные на решение проблем с осанкой.

Минимальный план:

- Выполните [комплекс упражнений от Екатерины](#)

Продвинутый план:

- Выполните [комплекс упражнений от Екатерины](#)
- Избавляйтесь от паттернов плохих поз и движений