

собраны в замок под корпусом. В верхней позиции туловище от коленных суставов до лопаток должно быть вытянуто в прямую линию. Продержитесь в такой позиции несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение, опустив таз.



Упражнение 5: Собака

Встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в пол. Вытяните правую руку вперед, левую ногу отведите назад вверх. Втяните живот, мышцы пресса должны быть напряжены по максимуму. Рука и нога в верхней позиции параллельны поверхности пола или чуть выше.

[Наш адрес:](#)



Владимирская область,

Селивановский район,

п. Красная Горбатка,

ул. 1-ая Заводская, д. 3-а

Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

сайт:<http://selivcson.social33.ru>

e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Грибкова Оксана Николаевна

Специалисты по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна

Клевцова Наталья Николаевна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической помощи:

8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



**Департамент
социальной защиты населения
Владимирской области**

**Государственное бюджетное
учреждение социального
обслуживания
Владимирской области
«Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»**

СТАЦИОНАРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

«Упражнения для улучшения осанки»



**БУКЛЕТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка

Упражнения для исправления осанки помогают поддерживать здоровье мышц спины и позвоночника. Благодаря гимнастике и ежедневным занятиям йогой можно стать обладателем прямой спины и статной фигуры даже в домашних условиях. Совершенно не обязательно для этого записываться в тренажерный зал.

Если у вас нет серьезных патологий позвоночника и тяжелых хронических болезней, сохранить осанку удастся с помощью специальных упражнений. Главное - выполнять их регулярно и следить, чтобы тело находилось в верном положении в течение всего дня. Непростая задача для тех, кто привык сутулиться с самого детства. Но, чтобы добиться желаемого результата придется над собой поработать.

Упражнение 1: Пловец

Расположитесь на полу лицом вниз. Выпрямленные руки вытяните вперед, не скрещивайте их, а держите на расстоянии ширины плеч. Ноги также выпрямите и немного разведите. Теперь поочередно поднимайте левую руку и правую ногу, а потом правую руку и левую

ногу. Кончиками пальцев старайтесь тянуться вверх. В верхней позиции необходимо сдерживаться не менее секунды.



Упражнение 2: Планка на локтях

Лягте на пол на живот. Из этого положения поднимитесь на локти и упритесь кончиками пальцев стоп в поверхность пола. Вытянитесь в прямую линию, не выгибайте спину (она должна быть ровной) и не касайтесь коленями пола. Продержитесь в такой позе как можно дольше, до полного утомления мышц. Начинаящим следует стоять в планке примерно 1 минуту, опытным не менее 5-ти.



Упражнение 3: Низкий выпад

Правой ногой шагните вперед, сгибая ее в колене, левую отведите как можно дальше назад, принимая позу глубокого выпада. Руки в это время можно положить на талию или вытянуть вверх, спину удерживайте прямой.

Плавно опускайте таз вниз, выполняя легкие пружинящие движения. Постарайтесь продержаться в такой позиции несколько секунд. Выполняйте упражнения, чередуя правую и левую ноги.



Упражнение 4: Ягодичный мостик

Лягте на спину. Плечами и ступнями согнутых в коленях ног упритесь в поверхность пола. Теперь плавно поднимайте таз, напрягая ягодичные мышцы. Руки в это время должны быть вытянуты вдоль тела или