**Исправление осанки**

Как мы все знаем, позвоночник это не прямая линия, в некоторых местах имеются изгибы а где то выпуклости. Это кстати называется “кифоз“. Так вот, осанка это и есть состояние вашего позвоночника, у кого-то она прямая, а кто-то уже сложился вдвое. Все из-за того, что все эти люди в разной степени следят за этим, если спина кривая, это может повлечь за собой ряд негативных последствий, поэтому сейчас мы рассмотрим ряд действий для укрепления спины и поддержания ее в состоянии, характерном для здорового человека.

Первое упражнение создано для начинающих. Нужно лечь на пол, и поднять ноги под углом 90 или чуть более градусов вверх. Теперь нужно тянуться руками к носкам, можно одновременно тянуться вверх пятками ног, одновременно стараясь направить носки внутрь.

Второе упражнение - "поза плуга". Нужно для разминки поясницы, однако выполнять его начинающими достаточно сложно, поэтому это обязательно! Итак, приступим, вам понадобится: спина, растяжка позвоночника и тренер (на всякий случай). Кстати здоровым людям прорабатывать грудной отдел можно даже стоя, нужно только посильнее свести лопатки назад выгнув грудь. Противоположная поза (поза рыбы) также подходит, а также поза кобры и прочие подобные издевательства. "Скольжение вдоль стены" это тоже одна из лучших поз в этом деле (для грудного отдела). Для его выполнения нужно прижаться спиной к стене (что логично) и поднять руки вверх. Затем нужно так же поднимать руки вверх и потом опустить до исходного положения. Выполнить его нужно несколько раз. Если у вас в доме нет стен, то и это упражнение вам вряд ли пригодится.

**Ягодичный мост**. Как ни странно, бесполезное для ягодиц, зато может помочь избавиться от проблем со спиной и в области поясницы. Для его выполнения (корпус расположен параллельно земле на возвышении скамье, а ноги согнуты под углом 90 градусов) достаточно просто выполнять данное упражнение с весом. Или повиснуть на турнике. Т.к. позвоночник представляет из себя букву S, висение на турнике, может навредить вам “распрямляя” его, или привести к травме. Из-за напряжения в позвонках, из-за кривизны позвоночника, будут распределяться не равномерно. Поэтому если у вас есть проблемы с поясницей, гораздо лучше делать ягодичный мост, а вис на перекладине оставьте для других.