Здоровая спина – залог красоты и молодости. Именно осанка во многом определяет привлекательность и даже социальный статус женщины. Прямая спина – значит, королева. Опущенные плечи выдают неудачников. Не всем офисным сотрудникам удается выкроить время на поход в спортзал, но есть лайфхаки, которые помогут избежать проблем со спиной и без фитнеса.

Утренняя гимнастика

«Ежедневная утренняя гимнастика – это несложный и небольшой по времени комплекс упражнений, – рассказывает сооснователь фитнес-проекта для занятий дома Fitstars.ru, фитнес-блогер, чемпион Санкт-Петербурга по классическому бодибилдингу, тренер Михаил Прыгунов. – Но регулярность занятий обеспечивает тонус мышцам: в течение дня им станет легче переносить обычные нагрузки». Если вы не любите утреннюю гимнастику, вы просто не умеете ее «готовить».

фитнес-после-40.jpg

Да, заставить себя начать сложно. Что важно знать? Во-первых, примерно за месяц сформируется привычка получать таким образом гормоны счастья – эндорфины. Во-вторых, существуют видеокурсы, где можно делать утренние упражнения со звездами спорта. А хорошая компания, как известно, способствует и настроению, и результату. Осознание, что прямо сейчас кто-то тоже заботится о своем здоровье, невероятно мотивирует.

Все свое ношу с собой: рюкзак вместо сумки

Сколько весит обычная дамская сумочка, в которой лежат ноутбук, подзарядка, телефон, ключи и всякие мелочи? И вот эти килограммы ежедневно висят на одном и том же плече. Спина к вечеру болит, осанка портится. И врачи, и модные стилисты рекомендуют ввести в свой базовый гардероб городской рюкзак. Носить его нужно хотя бы несколько раз в неделю. Разумеется, не на одном плече!

Рюкзак позволяет ровно распределять нагрузку. Таким образом спина устает меньше. А разнообразие моделей городских рюкзаков позволит гармонично сочетать его с совершенно разными стилями одежды.

Совсем не нравится рюкзак? Не беда. Положение могут спасти модные вот уже несколько сезонов поясные сумки. Да, они менее вместительны, но иногда можно себе позволить минимализм. Спина скажет спасибо! О врагах вашего позвоночника мы писали тут.

В ногах правда есть: не экономьте на обуви

Здоровье спины и красота осанки напрямую зависит от обуви. Неудобная колодка практически гарантирует боль в ногах и в спине уже через несколько часов. И даже безвредные, на первый взгляд, балетки способны нанести немалый ущерб здоровью, если носить их, не снимая. Дело в том, что постоянное ношение обуви на плоской подошве приводит к плоскостопию.

Выбор обуви

Врачи рекомендуют несколько раз в день менять обувь: кроссовки для передвижения по городу, удобные шпильки или балетки для офиса, ботинки на низком каблуке для прогулок… Нога будет все время приспосабливаться к разным условиям и меньше уставать. А осанка напрямую зависит от ощущения в ногах. Так что чем больше в гардеробе разнообразной и удобной обуви, тем здоровее спина!

Гибкость во всем теле

Хороший позвоночник – гибкий позвоночник. Регулярные (2-3 раза в неделю) занятия стрейчингом обеспечат идеальную осанку и легкость во всем теле.

Хорошая новость – в том, что в интернете полно комплексов растяжки, которыми можно заниматься дома. Плохая новость: стрейчинг может как помогать, так и вредить, если делать упражнения неправильно.

стретчинг.jpg

«Если вы решили тренироваться дома, выбирайте видеокурсы, где занятия ведут профессиональные тренеры, – советует тренер по растяжке YouGifted Анастасия Завистовская.Внимательно смотрите, как выполняется то или иное упражнение, следуйте всем указаниям тренера. Если стопы должны быть натянуты, значит именно так и надо делать. В первую очередь, профессионал заботится о безопасном выполнении комплекса! Контролируйте ощущения в теле: сильная боль – признак того, что вы переусердствовали. Следите за дыханием: оно должно быть ровным.

Будьте счастливы

Очень часто плохая осанка связана с неблагоприятным эмоциональным фоном. Тревога и плохое настроение сразу отражаются на положении тела в пространстве.

«Спина представляет интересную смесь символов и значений, – рассказывает психолог Дарья Погодина. – Здесь и про гиперответственность, и про желание тотально все контролировать, и про жизненную опору, и про внутреннюю свободу, и про уверенность в себе. Сутулость означает, что человек слишком много взвалил на себя, что ему не хватает уверенности в себе и своих силах. Тело «прячется» таким образом. Обращайте внимание, в какие моменты вы начинаете сутулиться и когда начинает болеть спина. Отследите, что происходит с вашим настроением и окружающим пространством, когда выпрямляетесь, и идите с красивой, царской осанкой». По мнению психологов, осознанность и гармонизация эмоционального фона – ключ к здоровой спине.