

Учимся держать спину прямо

Хотите быть стройными, учитесь:

Ходить прямо

Необходимо твердо усвоить, что причина согнутой спины находится именно в голове самого человека. А точнее на голове: важно держать ее, шею и плечи прямо. Это помогает сделать спину ровной. Избавьтесь от привычки смотреть себе под ноги. Лучше любуйтесь кронами деревьев, небом и птицами. Это даст возможность держать подбородок высоко и, соответственно, спину – ровно.

Сохранять правильную осанку

Чтобы понять, как следует держать спину ровно, встаньте к стенке, прислоните затылок, затем лопатки и ягодицы и, в завершение, икры ног. Зафиксируйте себя в данном положении, запомните положение спины и походите так немного.

Правильно мыслить

Даже если весь день вы проводите за столом, можно тренировать спину и там. Представьте, что у вас на голове лежит книга или, к примеру, ваша любимая дорогая ваза. Именно ваше нежелание упустить ее будет способствовать тому, чтобы мозг подавал сигналы мышцам шеи держать ее правильно, а значит, и спина будет ровная.

Использовать различные предметы

Именно неодушевленные предметы могут помочь в процессе формирования правильной осанки. Поднимите повыше монитор компьютера, и вам не надо будет опускать низко голову, а вот стул возьмите низкий, чтобы бедра были на одном уровне с коленями. Это поможет выработать привычку держать спину ровно.

Если дома или в офисе есть большое зеркало, когда проходите мимо, всегда смотрите на то, правильно ли держите спину и голову.

Однако самый действенный метод, хотя немного и жесткий, – затянутый по максимуму ремень на поясе. Все дело в том, что осанку формируют как мышцы спины, так и живота. Если живот выпячивается вперед, осанка слабеет, а ремешок поможет держать его втянутым.

Правильно сидеть

Можно применить способ, используемый телевизионными дикторами, – садиться на кончик стула. Чтобы удержаться в таком положении, потребуется соблюдать равновесие и, соответственно, держать спину ровно. Если вы и вовсе желаете перенять стиль ведущих (вертеть корпусом и размахивать руками), то нужно подставить под стул именно левую ногу, а правую несколько выставить вперед. Этот прием также помогает держать спину прямо.

Не ленитесь и будете здоровыми и красивыми!

