

## Sposoby na utrzymanie prawidłowej postawy ciała:

**Krok 1. ODDYCHANIE** W pierwszym kroku zaczynamy od podstawowej czynności dnia, czyli oddychania. Tutaj najistotniejsza jest samoświadomość wszystkich naszych części ciała, których będziemy używać zarówno do siadania, jak i do stania. Oddychaj głęboko – w ten sposób dotlenimy cały organizm. Następnie powtórzmy to kilka razy, tak aby klatka piersiowa oraz ramiona mogły swobodnie unosić się ku górze. Dzięki unoszeniu się i opadaniu ramion poprawimy funkcjonowanie mięśni pleców, brzucha jak również zrelaksujemy się.

**Krok 2. SIEDŹ I STÓJ W PRAWIDŁOWY SPOSÓB** W zależności od sytuacji i pozycji, w której akurat się znajdujemy, zawsze powinniśmy pamiętać o właściwej dla naszego kręgosłupa pozycji. Ze względu na to, że napięcie gromadzi się głównie w szyi i plecach w konsekwencji ramiona wysuwają się w przód i w górę, a tym samym sylwetka garbi się. Aby tego uniknąć siedząc na krześle barki powinny być rozluźnione, skierowane w dół i lekko cofnięte do tyłu. Kręgosłup powinien być zrelaksowany i usytuowany w kształt litery J, a nie zgarbiony, jak litera C. Podudzia trzymajmy równolegle do podłoża oraz unikajmy zakładania nogi na nogę. Natomiast kiedy stoimy utrzymujemy ramiona na tym samym poziomie, nie unosimy ich w kierunku uszu, brzuch trzymajmy wciągnięty, a stopy lekko rozstawione. Dzięki temu zachowamy prawidłową postawę ciała oraz atrakcyjny wygląd, nasz krok będzie sprężysty, a ruchy płynne.

**Krok 3. NAPNIJ SWÓJ BRZUCH** Kolejnym krokiem w drodze do utrzymania prawidłowej pozycji ciała jest napięcie mięśni brzucha. Napinając mięśnie brzucha poczujemy jak pracują. Musimy wystarczająco wciągnąć brzuch, tak by wyraźnie poczuć wsparcie odpowiednich mięśni w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Pamiętajmy, że nie musimy wciągać brzucha do utraty tchu – wystarczy, że wciągniemy go do momentu aż poczujemy, że pracuje.

**Krok 4. UTRZYMAJ BIODRA W LINII RAMION** Ponieważ plecy mają dwa naturalne wygięcia – jedno na górze, a drugie na dole, nasze biodra znajdują się na dole drugiego wygięcia. Powinniśmy postarać się, aby ramiona pozostawały w tej samej linii co nasza miednica.

**Krok 5. KONTROLUJ SWOJĄ POSTAWĘ** Pamiętajmy o nieustannym kontrolowaniu swojej postawy. Kiedy już wejdzie nam to w zdrowy nawyk szybko zorientujemy się, że przybrana nieprawidłowa postawa ciała jest wygodniejsza tylko na krótką chwilę. Powinniśmy mieć świadomość tego co robimy źle i ćwiczyć np. przed lustrem. Przyjrzyjmy się swojemu ciału w domu, a nawet w lustrzanych witrynach sklepowych, by upewnić się, że utrzymujemy prawidłową postawę ciała.

## SKORYGUJ POZYCJĘ SIEDZĄCĄ KROK PO KROKU



1. Oprzyj stopy płasko na podłodze lub podnóżku
2. Ugnij kolana pod kątem prostym lub lekko ostrym
3. Ustaw nogi na szerokość bioder
4. Dosuń pośladki do końca siedziska
5. Oprzyj lędźwia o oparcie krzesła lub podpórkę lędźwiową
6. Delikatnie wciągnij brzuch
7. Weź wdech i napnij mięśnie dna miednicy z wydechem
8. Ściągnij łopatki
9. Obniż barki (jak najdalej od uszu)
10. Opuść ramiona wzdłuż tułowia, a przedramiona oprzyj na biurku lub podłokietnikach
11. Ustaw głowę w przedłużeniu kręgosłupa
12. Ustaw twarz (i ekran) równoległe do klatki piersiowej

