5 Настоящих причин ухудшения осанки. Что исправить?

Все знают, что плохая осанка это причина многих заболеваний. Что же приводит к появлению плохой осанки? Что именно мы можем исправить для улучшения осанки? Телеграм канал https://t.me/doktorline TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian TRANSLATE with COPY THE URL BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and customize widget: Bing Webmaster Portal Back Язык этой страницы: Македонский Перевести на Русский Азербайджанский Албанский Амхарский Английский Арабский Армянский Африкаанс Бенгальский Бирманский Болгарский Валлийский Венгерский Вьетнамский Греческий Гуджарати Датский Иврит Индонезийский Исландский Испанский Итальянский Казахский Каннада Каталанский Китайский (традиционный) Китайский (упрощенный) Корейский Креольский (гаити) Курманджи Кхмерский Лаосский Латышский Литовский Малагасийский Малайский Малаялам Мальтийский Маори Маратхи Немецкий Непальский Нидерландский Норвежский Панджаби Персидский Польский Португальский Пушту Румынский Русский Самоанский Словацкий Словенский Тайский Тамильский Телугу Турецкий Украинский Урду Финский Французский Хинди Хорватский Чешский Шведский Эстонский Японский Всегда переводить Македонский на РусскийPRO Никогда не переводить Македонский Никогда не переводить checklists.expert

- [ ] **1.** Патология стоп, чаще всего - плоскостопие, вызванное ослаблением мышц свода стопы.

Деформация стоп нарушает правильную вертикальную позу в покое и движении, что приводит к повышенной нагрузке на все вышерасположенные суставы (имеющие

отношение к осанке) и ухудшению их работы. Осанка ухудшается.

- [ ] **2.** Слабые мышцы ног.

Мышцы ног обеспечивают правильное положение и стоп и таза, который служит опорой позвоночнику. Слабые мышцы приводят к увеличению плоскостопия и не могут обеспечить тазу устойчивое и правильное положение. Осанка ухудшается.

- [ ] **3.** Зажатые (нерастянутые) мышцы задней поверхности бедра.

Мы стали намного чаще сидеть, и это приводит к тому, что нормой для задних мышц бедра становится "сжатое" состояние. Когда мы встаем, они не могут полноценно растянуться и мешают нашему тазу занять правильное положение. Неправильное положение таза ведет к нарушению осанки.

- [ ] **4.** Слабые мышцы кора (кор - название мышечного корсета туловища, включая мышцы спины и брюшного пресса).

Мышечный корсет удерживает наш позвоночник в правильном положении. Слабость этих мышц приводит к искривлению позвоночника (особенно в неправильной позе) и нарушению осанки.

- [ ] **5.** Слабые мышцы верхнего плечевого пояса и шеи.

Слабые мышцы шеи и их опоры - верхнего плечевого пояса не могут удержать в правильном положении голову (особенно при сидячей работе). Голова падает вперед, мы поднимаем её, не выпрямляя шею - получаем "холку" и сглаженный (начинающийся двойной) подбородок. Осанка ухудшается.

Предлагаю начальный комплекс улучшения осанки из 5 упражнений Стоимость комплекса — 90 рублей. Оплата сюда.Обращайся @Maksim_doc TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian TRANSLATE with COPY THE URL BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and customize widget: Bing Webmaster Portal Back Язык этой страницы: Болгарский Перевести на Русский Азербайджанский Албанский Амхарский Английский Арабский Армянский

Африкаанс Бенгальский Бирманский Болгарский Валлийский Венгерский Вьетнамский Греческий Гуджарати Датский Иврит Индонезийский Исландский Испанский Итальянский Казахский Каннада Каталанский Китайский (традиционный) Китайский (упрощенный) Корейский Креольский (гаити) Курманджи Кхмерский Лаосский Латышский Литовский Малагасийский Малайский Малаялам Мальтийский Маори Маратхи Немецкий Непальский Нидерландский Норвежский Панджаби Персидский Польский Португальский Пушту Румынский Русский Самоанский Словацкий Словенский Тайский Тамильский Телугу Турецкий Украинский Урду Финский Французский Хинди Хорватский Чешский Шведский Эстонский Японский Всегда переводить Болгарский на РусскийPRO Никогда не переводить Болгарский Никогда не переводить checklists.expert