## Формирование правильной осанки (упражнения)

## Методика коррекции осанки, формирование правильной осанки и телосложения, её коррекция невозможна без активных занятий физическими упражнениями. Хорошо тренированные мышцы надежно удерживают позвоночник в вертикальном положении, помогает ему выдерживать большие нагрузки и, тем самым, сохранять правильную осанку. Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, надо помнить следующее:

## 1.Не прилагайте резких усилий не разогрев мышцы!

## 2. Выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузки со своими возможностями.

## 3. Не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой.



 

 