

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!!!!

КАК ПРАВИЛЬНО СТОЯТЬ, СИДЕТЬ И ХОДИТЬ

Когда вы сидите, вы должны следить, чтобы позвоночник был прямым, живот подтянут, плечи разведены, голова поднята. Руки вы можете согнуть или положить на колени.

Когда ходите, вы должны ориентировать свой шаг по средней линии грудной клетки. Это делает походку размашистой, пружинистой. Размеренный и пружинистый шаг как бы автоматически вырабатывает энергию. Привычки либо создаются, либо разрушаются нами, а привычка держать хорошую осанку формирует красивое и сильное тело.

Когда вы сидите, никогда не кладите одну ногу на другую. Под коленями проходят две большие артерии, несущие кровь мышцам. Когда вы кладете ногу на ногу, вы немедленно нарушаете кровообращение. Недостаточность кровообращения и питания ведет к застойным явлениям. Посмотрите на ноги немолодых людей, которые привыкли сидеть, положив ногу на ногу. Вы увидите, как разрушены их вены и капилляры. Когда мышцы ног не получают полностью питание, ноги становятся слабыми, а кровообращение в них, вялым.

Известного кардиолога как-то спросили: «Когда чаще всего случается сердечный приступ?» Он ответил: «Когда человек спокойно сидит, положив ногу на ногу». Лучше всего сидеть, поставив ноги на пол.

Плохая осанка любого рода ведет к болям в верхней части спины и к быстро накапливающейся усталости в плечах. Боль может проявляться в области шеи, в пояснице. Одной из самых простых и в то же время самых полезных привычек является привычка стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо, никогда не кладя при этом ногу на ногу. Это не требует каких-то особенных затрат энергии, но зато, когда человек стоит, ходит и сидит прямо, правильная осанка вырабатывается сама собой и все жизненно важные органы приходят в нормальное положение и нормально функционируют.

Итак, вы должны следить за правильной осанкой, и это должно войти у вас в ежедневную привычку. Мы наказываемся нашими плохими привычками, мы вознаграждаемся хорошими. Если человек сможет убедить меня, что я думаю и действую неправильно, я с радостью прислушаюсь к этим советам и, найдя их правильными, изменю свои действия. Не прав тот, кто продолжает пребывать в своем неведении.

Поль БРЭГГ специалист по продлению жизни