# http://cs627318.vk.me/v627318982/8b4e/kUqr034wdJA.jpgМышцы в тонусе - и жизнь в тонусе!

Памятка для школьников.

Заметили, как много стало сутулых детей? «Гранит науки» лежит на их плечах. Дети часами сидят за партами, часто не подходящими им по росту, согнувшись и склонившись. Носят тяжелые рюкзаки, с неправильно распределенной нагрузкой. А иногда и сумки, вместо ранцев, на одном плече. И очень сложно противопоставить наши 6 часов в неделю занятий хореографией, многочасовым нагрузкам на позвоночник в школе. Постоянное сидение за партой и дома, отсутствие физкультминуток , прогулок на свежем воздухе… Все это очень не способствует развитию физически-здорового и выносливого человека. А ведь им еще много чего предстоит достигнуть и преодолеть в этой жизни. Так вот эта статья для школьников, студентов и тех, кто уже применяет знания на практике-работающих граждан (а мамы моих детей очень часто просят подсказать упражнения для поддержания себя в тонусе). И пусть это будет памятка все желающим заставить свои мышцы поработать и в школе, и дома, и на работе.

Представляю Вашему вниманию комплекс не сложных и повсеместно удобных для выполнения, движений.

 Сидя за столом, передвиньтесь поближе к краю стула так, чтобы бедро не лежало на стуле. Оторвите от пола ступню одной ноги, приподнимите ее на несколько сантиметров над уровнем пола и удерживайте в таком положении до усталости.

Выполните упражнение другой ногой. Для усиления нагрузки выполняйте упражнение двумя ногами одновременно.

Ноги можно держать «под собой» — это незаметное упражнение, доступно для выполнения в самых различных ситуациях и обстоятельствах. Можно вытянуть ноги вперёд и удерживать на весу параллельно полу, например, когда вас никто не видит или дома у телевизора. Чем выше от пола и прямее будет нога, тем больше нагрузки получают мышцы, тем интенсивнее тренировка.

Кроме того, упражнение тренирует прямую и косые мышцы живота.

Если вам нужно скрыть от окружающих, что вы в данный момент делаете упражнение, приподнимайте ступню от пола всего на несколько миллиметров. Эффективность упражнения при этом снижается, но это гарантирует, что никто не обнаружит ваши действия.

Живот: напрягите ваши брюшные и ягодичные мышцы, удерживайте их в таком положении в течение нескольких секунд, затем расслабьтесь. Повторяйте это каждые несколько минут в течение всего дня.

Обязательно делайте простые упражнения на растяжку. Потяните руки, ноги, шею и туловище в положении сидя. Это поможет вам предотвратить чувство закостенелости. Шея: чтобы растянуть шею, медленно сгибайте голову вперед, назад и из стороны в сторону, посмотрите направо и налево. Это упражнение можно делать в любое время, чтобы уменьшить напряжение. Никогда не вращайте головой — это может привести к повреждению суставов шеи.

Плечи: вращайте плечами вперед около 10 раз, а затем в обратном направлении. Это хорошо помогает снять напряжение.

Запястья: быстро вращайте запястьями по или против часовой стрелке по 10 раз.

Лодыжки: регулярно вращайте лодыжками. Так же, как и запястьями, покрутите лодыжками по часовой стрелке три раза, затем — против часовой стрелки. Это помогает улучшить циркуляцию крови и предотвратит ощущение онемения, которое возникает при застое кровообращения, также известном как «покалывание».

Грудная клетка: расставьте руки так широко, будто вы хотите кого-то обнять, поверните запястье внутренней стороной наружу (пальцы подняты вверх и назад) и потяните плечи назад. Это движение растягивает ваше тело в противоположную сторону и при этом вы должны чувствовать хорошее растяжение всей верхней части груди.

Икры: вытяните икры. Сидя, приподнимите стопы вверх и опустите. Повторяйте, пока не почувствуете в ногах приятную усталость. Повторите приблизительно спустя 10 минут.

И никто не придумал лучше еще «бабушкиного» способа держать осанку: представьте себе, что во время вынужденного сидения за столом, вам нужно держать огромную книгу на голове ( и не уронить!!). А если книги и учебники уже надоели, нужно просто сесть на край стула и держать равновесие с прямой спиной.

Когда есть возможность - не сидите на месте! Чем дольше вы будете продолжать двигаться, тем больше поможете организму держать себя в хорошей форме. Суетливые движения — это хороший способ продолжать двигаться, даже если вы просто дергаете ногой.

Работайте над хорошим мышечным тонусом с помощью упражнений и движения, и тогда тело поможет Вам добиваться хороших результатов везде и во всем! Хорошее кровообращение, подвластное Вам тело, сильный иммунитет - это ли не залог успеха в школе, танцах, спорте?

Жить здорово - здоровым! Весело-веселым!