**Правильна постава - запорука відмінного здоров'я**

Людина з правильною поставою завжди асоціюється з красою і успіхом. Що ж таке постава з наукової точки зору, і яке її вплив на людей в цілому?

Давайте розберемося. Положення людського тіла, в якому ми стоїмо, сидимо і ходимо, називають поставою. Безсумнівно, людині природою закладено пряме ходіння. Але чи так це просто ходити прямо, не сутулячись і яке відношення постава має до нашого здоров'я?

На стан постави впливає стан хребта і підтримує його м'язового корсета. Чим сильніше м'язи, тим простіше їм утримувати хребет у правильному анатомічному положенні. А відповідно, тим краще людська постава. Правильна постава впливає на ходу, робить її більш вільною і легкою. Всі рухи стають більш витонченими і плавними, що, поза всяких сумнівів відбивається на зовнішній привабливості представників кожної статі.

**Як же виглядають люди з правильною поставою?**

У людини з правильною поставою красива хода, добре розвинена м'язова мускулатура, нормальні склепіння стоп, прямі ноги, підтягнутий живіт. Плечі при правильній поставі знаходяться на одному рівні, розташування лопаток симетрично. У такого "щасливчика" в міру виражені анатомічні вигини хребта.

Першочергова задача людської постави - охороняти опорно-руховий апарат від можливих травм і перевантажень. Але насправді спектр впливу постави на весь людський організм колосальний. Тому так важливо становлення правильної постави ще в дитячому віці.

**Постава і внутрішні органи**

При правильній поставі відбувається повне кровопостачання внутрішніх органів. Людина, яка тримається прямо в стані руху і спокою надає неоціненний внесок у здоров'я своїх внутрішніх органів. Адже при правильній поставі всі органи знаходяться в тонусі і активно виконують покладені на них завдання. Правильна постава сприяє нормальному розвитку статевої системи у дівчат - підтримання матки в природному анатомічному положенні. Людина, яка тримає спину прямо, здатний глибше дихати, а значить, серце повністю насичується киснем і менше зношується з віком.

**Постава і людська психіка**

Вчені відзначають, що стан постави людини здатне впливати на його настрій і життєвий успіх . Але також діє і зворотний ефект, коли гарний настрій і успішність відбиваються на стані постави. Правильна постава - запорука гарного настрою і життєвої енергії. А головне, хребет є захистом спинного мозку, який безпосередньо пов'язаний з головним. І складає в єдності з ним центральну нервову систему.

**Постава і струнка фігура**

Правильна постава - це не просто красиво, це життєво необхідно для краси. Адже дівчата з сутулою спиною і стирчать лопатками навіть за відсутності зайвої ваги дуже сильно поступаються особам з красивою поставою.

Постава - не просто одна зі складових гарного тіла. **Постава** - база, фундамент всієї тілесної краси. Правильна постава сприяє повноцінному розвитку грудей, та й не тільки розвитку, а й підтримці пружності. При вірною поставі відбувається зміцнення природного бюстгальтера, що допомагає підтримувати в тонусі грудні м'язи. Також правильна постава сприяє формуванню красивих вигинів тіла, у тому числі талії. У людини з правильною поставою немає проблем з жировими відкладеннями в області живота. Адже м'язи преса досить міцні, так як живіт знаходиться в постійно утягненому положенні.

 **Що робити, щоб постава була правильною?**

 1. Тренувати спинні м'язи

Існує безліч вправ для зміцнення м'язів спини. Для початку необхідно перевірити свій хребет в медичних умовах. Якщо причиною порушення постави є викривлення хребта (сколіоз, кіфосколіоз і т.д.), в обов'язковому порядку дотримуйтесь рекомендацій лікаря. Якщо ж порушення постави (сутулість) викликане ослабленням м'язів, необхідно щодня виконувати комплекс фізичних вправ на зміцнення і розтягнення спинного м'язового корсета. Йога теж підходить.

 2. Зміцнювати кістки

Всім відомо, що для зміцнення кісток необхідно вживати їжу, багату кальцієм, вітамінами А і С. Але крім кальцію для міцного скелета потрібен марганець, магній і фосфор. А для нормального засвоєння організмом кальцію необхідний вітамін D. У раціон харчування слід внести сир, горох, квасоля, цільні зерна, висівковий хліб, горіхи, насіння. Чорнослив, родзинки, мед та інші продукти, що містять всі необхідні вітаміни і мінеральні речовини. Крім кальцію і фосфору, кісткам необхідний магній, марганець і деякі вітаміни.

3. Стежити за собою:

Під час сидіння на стільці поперек, голова і шия повинні бути на одному рівні, Якщо стілець з високою спинкою, упріться на нього. Не сидіть на краєчку стільця, обов'язково сідайте на всі сидіння.

Регулярно протягом дня підходьте до великого дзеркала, щоб перевірити свою поставу.

Вибирайте тільки комфортний одяг, що дозволяє в повній мірі рівно тримати спину і дихати на повні груди.

 Вибирайте зручне взуття. Тісне взуття негативно впливає на здатність людини до прямого ходіння.

Слідкуйте за своєю ходою. Вона повинна бути органічною і плавною. Ніякої сутулості, висування шиї вперед і широкого розмаху рук.

Відмовтеся від шкідливих поз. До таких відносяться стійки з перенесенням тяжкості тіла на одну з ніг, сидячі пози з підгинанням ноги і т.д. Навантаження на хребет має бути рівномірною. Так ви уникнете ймовірності його викривлення.

Сумки, портфелі і т.д. носите поперемінно, то в одній, то в іншій руці.