

Правила для поддержания правильной осанки

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища*
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться*
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки*
- Сидеть с выпрямленной спиной*
- Стоять и выполнять различную работу так же с выпрямленной спиной*
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка*