Тюменцам показали упражнения для идеальной осанки

Специалисты Областной спортивной школы олимпийского резерва подготовили для тюменцев армейские упражнения для правильной осанки времен 2-й мировой войны. Потому что режим самоизоляции – еще не повод отказаться от тренировок и перестать следить за собой!

Несмотря на то, что этот текст и упражнения взяты из военной брошюры времён Второй мировой войны, они не потеряли своей актуальности и в наши дни. Упражнения, между прочим, выполняются без дополнительного спортивного оборудования, и некоторые из них идеально подходят для зарядки в домашних условиях. Поверьте, ваша спина будет вам благодарна.

На самом деле, общего понятия «идеальная осанка», которое можно было бы применить ко всем, не существует, так как каждый человек индивидуален, и его идеал будет зависеть от структуры кости и телосложения. Поэтому для тренировки стандартные упражнения можно немного корректировать в зависимости от особенностей своего организма.