

При ходьбе



- Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
- Движение начинается с ноги, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
- Длина правильного шага равна длине стопы.

При переносе тяжестей



- Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
- Недопустимо, держа или перенося тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.

При подъеме тяжестей



- Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
- При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.
- Тяжесть надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

В положении сидя



- Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице — слегка прогнута.
- Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
- Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

В положении стоя



Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела.

Основная задача осанки — защищать позвоночник от перегрузок и травм.



- Лопатки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
- Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.