



Как лежать, сидеть и стоять без вреда для спины

Из курса Учебника Т—Ж «Как сидеть за компом»

Помните о главном принципе: двигаться хотя бы по 5—10 минут после 30—50 минут в одном положении



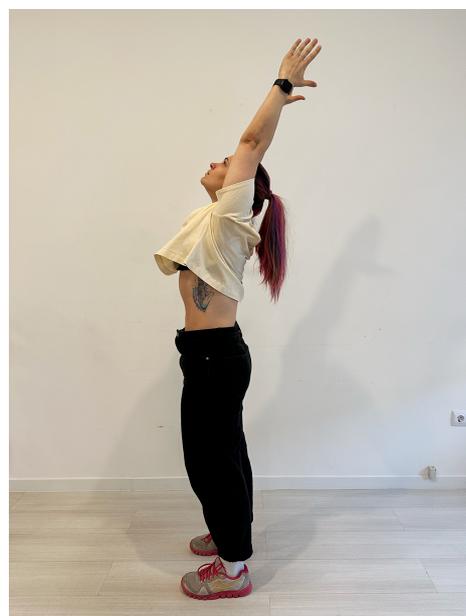
Лежим на спине. Подложите под голову и шею подушку, чтобы расслабить шею. Под ноутбук также подложите подушку или используйте специальную подставку. Руки держите там, где вам удобно.

Движение для разминки. Вытянитесь вверх и разогнитесь. Подбородок направьте чуть вверх, а руками в замке контролируйте шею, чтобы она не зажималась.



Лежим на животе. Подложите подушку под живот и грудь, чтобы уменьшить напряжение в пояснице и шее.

Движение для разминки. Согнитесь по всей длине позвоночника. Для этого оттолкнитесь ладонями и коленями от пола и потянитесь центром спины вверх.



Сидим или полулежим. Подложите под колени подушку или валик, а ноутбук разместите на специальной подставке или подходящей по размеру книге.

Движение для разминки. Полностью разогнитесь, вытягиваясь вверх. Мизинцы тяните вверх, большие пальцы — чуть назад

