

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Коррекция осанки	6
Классификация и внешние признаки нарушения осанки	7
I этап. Общие рекомендации	9
Правильная осанка	9
II этап: упражнения для исправления осанки	12
Исправление двигательного стереотипа	12
Гимнастические упражнения для исправления осанки	13
Домашний комплекс на укрепление отстающих мышц	15
III этап: силовые упражнения	16
Синдром Text neck	18
Комплекс упражнений	19
Запрокидывание и смещение головы вперед	19
Сутулость и поклатость плеч	20
Выпячивание живота	20
Построение тренировки	21
Правильное питание	22
Список использованной литературы	23