

# Содержание

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	11
-------------------------	----

## **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ БИОМЕХАНИКА ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ**

<b>НЕМНОГО ИСТОРИИ</b> .....	15
Проста моя осанка...	15
Какая осанка у дождевого червя?	16
Осанка и интеллект .....	18
Как ставили осанку нашим бабушкам .....	20
Формирование осанки по системе «Живая осанка» .....	25
<b>НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ</b> .....	26
О том, как встать со стула с выпрямленной спиной .....	26
Биомеханика кошачьей грации .....	28
«Библиотека» движений и поз .....	30
<b>БИОМЕХАНИКА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА</b> .....	31
Куда пропали кости? .....	32
<b>БИОМЕХАНИКА ПОЗВОНОЧНИКА</b> .....	34
Не заставляйте малыша рано ходить .....	35

<b>ПРОБЛЕМНАЯ ОСАНКА</b> .....	38
Зеркальный тест .....	38
Хронический мышечный спазм — причина болей в спине .....	39
И кости тоже страдают... ..	42
<b>ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ</b> .....	43
Поза грусти и печали .....	46
Напрягаем холку — стреляет в сердце .....	48
<b>ТАМ, ГДЕ КОНЧАЕТСЯ ТАЛИЯ</b> .....	51
Если спина колесом .....	53
Когда грудь колесом .....	54
<b>ФОРМИРУЕМ ОСАНКУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА ПИСЬМЕННОГО СТОЛА</b> .....	56
Не сидите за столом в позе эмбриона .....	56
И нога на ногу — тоже не сидите .....	57
Принципы эргономики при работе за столом .....	58
Как правильно расположить клавиатуру компьютера .....	61
<b>ВАШИ ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ</b> .....	63
Как смастерить «умный» табурет .....	64
<b>ЗАТЯНЕМ ПОЯСА ПОТУЖЕ</b> .....	67
Самое вредное упражнение для позвоночника .....	69

<b>ВАША ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА</b> .....	71
Философия матрасного производства .....	73
Пружины или латекс? .....	73
Как исправить неудобную кровать .....	74
<b>КОПЧИК: МАЛЕНЬКИЙ ДА УДАЛЕНЬКИЙ</b> .....	75
Вредная привычка сидеть скрючившись .....	76
<b>БИОМЕХАНИКА ТЕЛА В ДЕЙСТВИИ</b> .....	78
Волшебная пятка .....	82
<b>СКОЛИОЗ ИЛИ ПРОСТО НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?</b> .....	86
Мамина диагностика. Тест на сколиоз .....	87
Сколиоз — трехмерная деформация .....	88
Девочки заболевают чаще .....	88
Наклонный тест .....	89
Помогает ли гимнастика при сколиозе? Система упражнений Катарины Шрот .....	91
<b>ДЕТИ И ИХ РЮКЗАКИ</b> .....	92
Школьный рюкзак весом в 12 тонн .....	93
Правила ношения рюкзака .....	93
<b>БОЛЕЗНИ, НАРУШАЮЩИЕ ОСАНКУ</b> .....	95
Почему пожилые люди становятся ниже ростом .....	96
Болезнь Шейермана-Мау, или юношеский горб .....	97

Сужение позвоночного канала . . . . .	98
Болезнь Бехтерева . . . . .	99
Псевдогорб у людей с лишним весом . . . . .	100
<b>«Я МИЛОГО УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ...»</b> . . . . .	102
Походка — это осанка в действии . . . . .	103
Уроки правильной ходьбы . . . . .	103
Биомеханика ходьбы . . . . .	104
Как определить возраст человека по икроножной мышце . . . . .	106
Эксперименты с изменением походки . . . . .	106
Куда девать руки во время ходьбы? . . . . .	108

## **ВТОРАЯ ЧАСТЬ**

### **ПОСТАНОВКА И ПОДДЕРЖАНИЕ ОСАНКИ**

<b>СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ «ЖИВАЯ ОСАНКА»</b> . . . . .	111
Система упражнений «Живая осанка».	
Как сформировать осанку за 30 дней . . . . .	112
Как заниматься по системе «Живая осанка» . . . . .	112
Первый этап. Основной курс упражнений по коррекции осанки . . . . .	115
Положение головы и шеи . . . . .	115
Положение поясницы . . . . .	155
Второй этап. Походка, формирующая правильную осанку . . . . .	166
Правила поддержания осанки во время движения . . . . .	177
Третий этап. Динамическая осанка . . . . .	177

Четвертый этап. Бытовая гимнастика . . . . .	190
Изометрическая гимнастика «Формула осанки» . . . . .	196
Методика занятий гимнастикой с использованием комплекса «Формула осанки» . . . . .	198
Это загадочное чувство — проприоцепция.	
Мышечно-суставное чувство и осанка . . . . .	216
«Игровая гимнастика» для постановки осанки детям . . . . .	219
Доброе напутствие занимающимся по системе «Живая осанка» . . . . .	231
Правила ЖИВОЙ ОСАНКИ . . . . .	234
Заметки на полях . . . . .	235
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> . . . . .	<b>237</b>