



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ ОСАНКИ

О ЧЕМ **КРИЧИТ** ТВОЯ ОСАНКА

@OTTFITT

ОСАНКА:

—

**АДАПТАЦИЯ ТЕЛА
ПОД ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ГРАВИТАЦИЮ
НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ.**

А ТАК ЖЕ ПОД БЫТОВЫЕ ПРИВЫЧКИ, ТРАВМЫ
И СЛЕДСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

ПРАВИЛА ФОТО

ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЕЛАТЬ **ВИДЕО**
ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ОЦЕНКИ ТЕЛА В ДВИЖЕНИИ,
И СДЕЛАТЬ С НЕГО СКРИНЫ



1

ПОСТАВИТЬ ТЕЛЕФОН НА СТОЛ/ПОДОКОННИК
НА УРОВНЕ ПУПКА

2

ОТОЙТИ НА **1,5 МЕТРА**, ЧТОБЫ В КАДРЕ
БЫЛА ГОЛОВА И СТОПЫ

3

РОВНЫЙ ГОРИЗОНТ БЕЗ ПЕРЕКОСОВ,
ХОРОШИЙ ДНЕВНОЙ СВЕТ

4

ВОЛОСЫ СОБРАНЫ, В КУПАЛЬНИКЕ/НИЖНЕМ
БЕЛЬЕ, ЛИБО СВЕТАЯ ОДЕЖДА ОБЛЕГАЮЩАЯ
ТЕЛО, НО НЕ УТЯГИВАЮЩАЯ И НЕ ОВЕРСАЙЗ

5

ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ПЕРЕД СОБОЙ И ПРОСТО
ДЫШИТЕ КАК В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ,
И НЕ НАПРЯГАЕТЕ ТЕЛО СПЕЦИАЛЬНО



ВАЖНО ЗНАТЬ

К ВЕЧЕРУ ОСАНКА МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ
ОТ УСТАЛОСТИ, СТРЕССА И ПРОБЛЕМ С ЖКТ.

ДЛЯ ПОЛНОЙ ОБЪЕКТИВНОСТИ: ФОТО ДЛЯ
АНАЛИЗА И ДО/ПОСЛЕ ДЕЛАТЬ В ОДНО
И ТО ЖЕ ВРЕМЯ - **С УТРА**

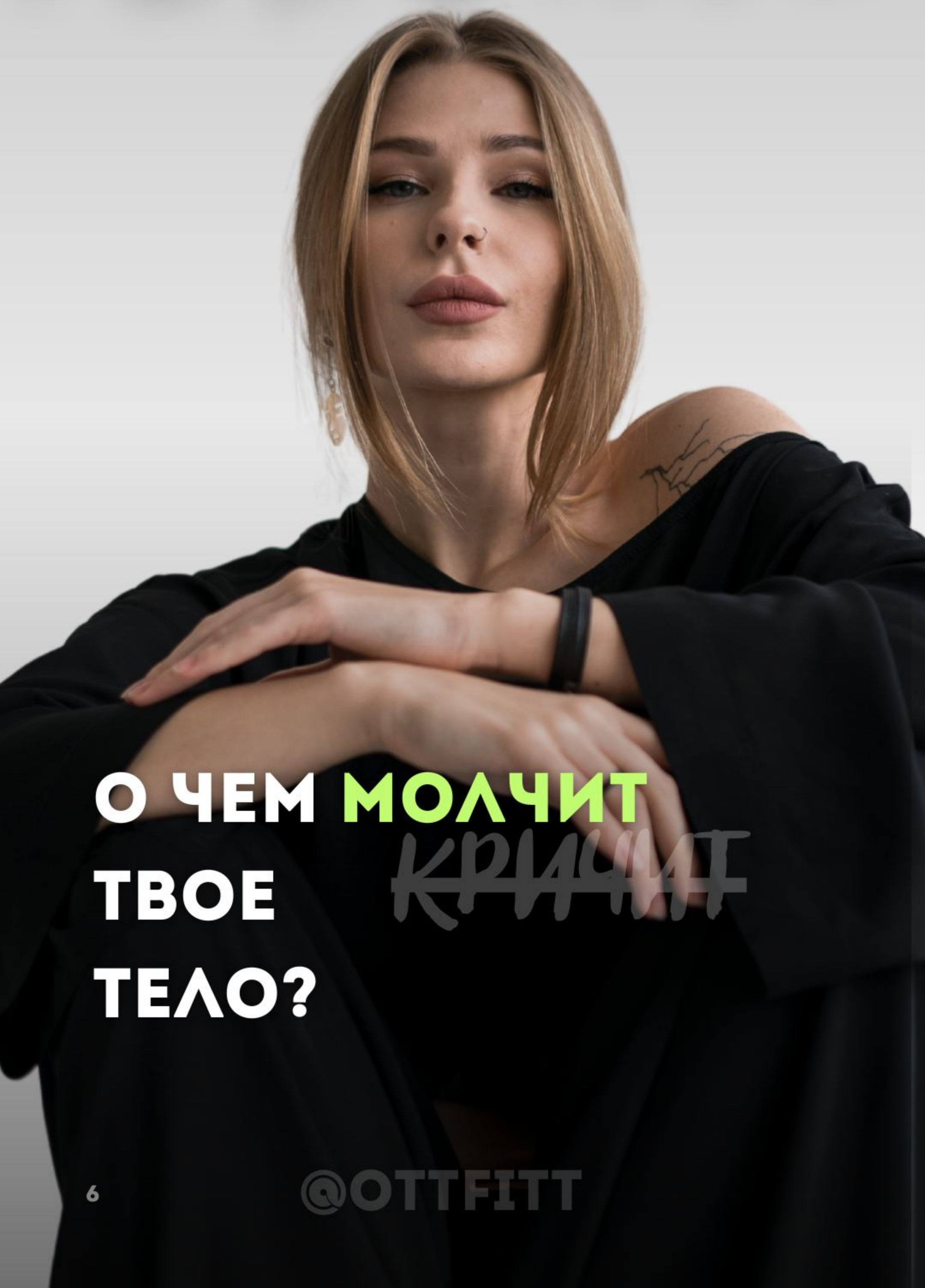


**ПРОВЕДИ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ
ЧЕРЕЗ ПАХ И ЯГОДИЦЫ**

**СБОКУ: ОТ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ЩИКОЛОТКИ
ДО МОЧКИ УХА**

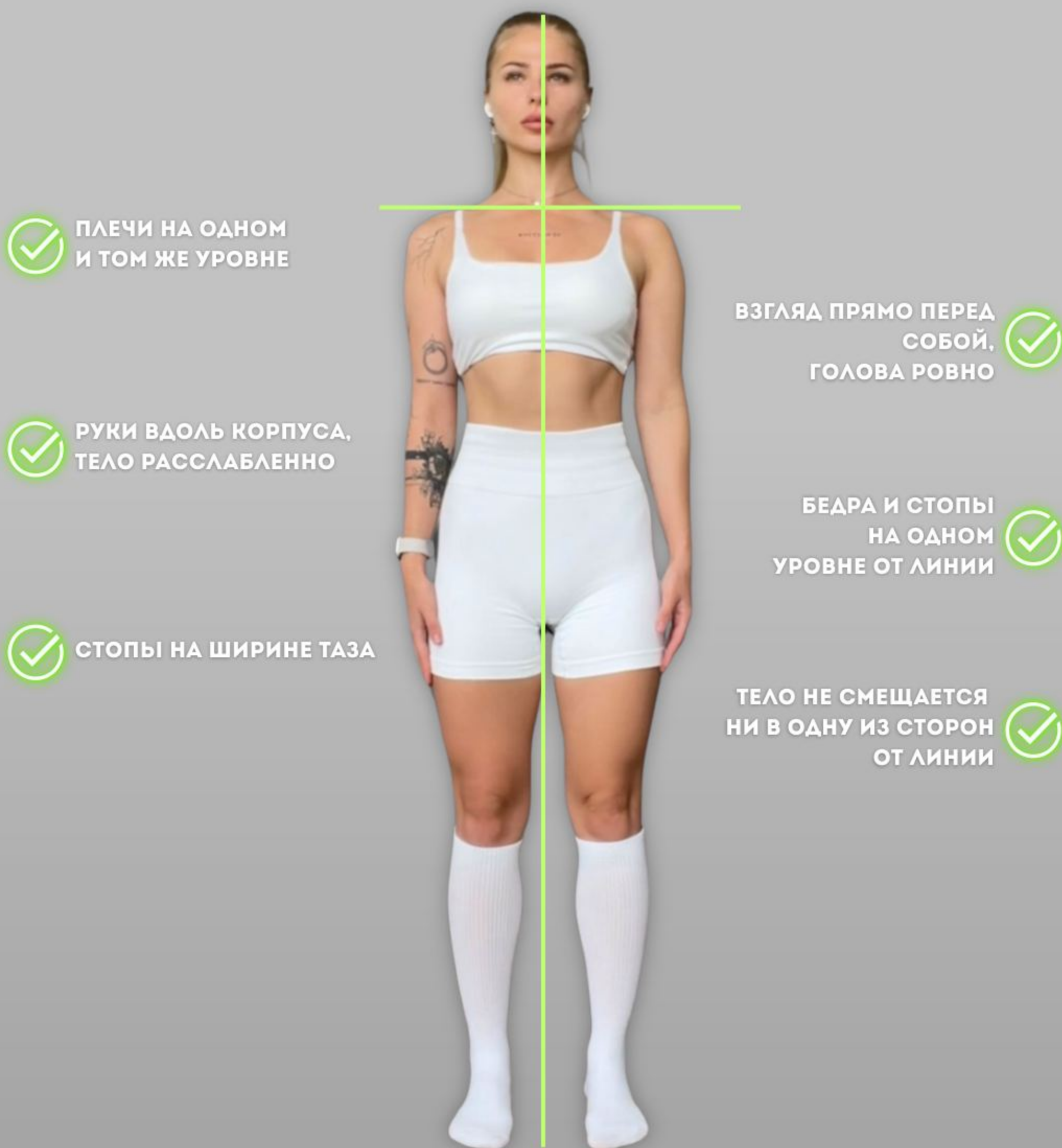


АНАЛИЗ



О ЧЕМ **МОЛЧИТ**
ТВОЕ ~~КРИЧИТ~~
ТЕЛО?

СПЕРЕДИ



✓ ПЛЕЧИ НА ОДНОМ
И ТОМ ЖЕ УРОВНЕ

✓ РУКИ ВДОЛЬ КОРПУСА,
ТЕЛО РАССЛАБЛЕННО

✓ СТОПЫ НА ШИРИНЕ ТАЗА

ВЗГЛЯД ПРЯМО ПЕРЕД
СОБОЙ,
ГОЛОВА РОВНО

БЕДРА И СТОПЫ
НА ОДНОМ
УРОВНЕ ОТ ЛИНИИ

ТЕЛО НЕ СМЕЩАЕТСЯ
НИ В ОДНУ ИЗ СТОРОН
ОТ ЛИНИИ

*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ. Я ПОСМОТРЕЛА В БОК,
И ЗА ВЗГЛЯДОМ УЕХАЛА ГОЛОВА С ШЕЕЙ)

СБОКУ L/R



ВЗГЛЯД ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ,
ГОЛОВА РОВНО



РУКИ ВДОЛЬ КОРПУСА,
ТЕЛО РАССЛАБЛЕННО



ГОЛЕНИ НЕ УХОДЯТ СИЛЬНО
ЗА ЛИНИЮ НАЗАД



ПЛЕЧИ РАСПРАВЛЕНЫ,
ПОЯСНИЦА НЕ
ПЕРЕРАЗОГНУТА



ЩИКОЛОТКА, ТАЗ, ГРУДНАЯ
КЛЕТКА, ПЛЕЧО, УХО - ВСЕ
НА ОДНОЙ ЛИНИИ



ТЕЛО НЕ СМЕЩАЕТСЯ
НИ В ОДНУ ИЗ СТОРОН
ОТ ЛИНИИ



***(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.**

СПИНА



ВЗГЛЯД ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ,
ГОЛОВА РОВНО



РУКИ ВДОЛЬ КОРПУСА,
ТЕЛО РАССЛАБЛЕННО



СТОПЫ НЕ ЗАВАЛЕНЫ
ВО ВНУТРЬ



ПЛЕЧИ НА ОДНОМ УРОВНЕ,
НИКУДА НЕ ЗАДИРАЮТСЯ



БЕДРА НА ОДНОМ
УРОВНЕ ОТ ЛИНИИ,
НА УРОВНЕ ТАЗА



ТЕЛО НЕ СМЕЩАЕТСЯ
НИ В ОДНУ ИЗ СТОРОН
ОТ ЛИНИИ



*** (ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.**

A woman with long, straight blonde hair is shown from the chest up, looking off to the side. She has a lightning bolt tattoo on her left shoulder. She is wearing a black top. The background is a blurred outdoor setting with a concrete wall and a dark structure.

ТИПЫ ОСАНКИ

СПЕРЕДИ

ВЕРХНЯЯ ПОРЦИЯ ТРАПЕЦИИ
СЛИШКОМ ВЫСТУПАЕТ ВПЕРЕД,
КЛЮЧИЦЫ V-ОБРАЗНОЙ ФОРМЫ,
И У ПОДМЫШЕК ОБРАЗОВАЛИСЬ
ВАЛИКИ. ВСЕ ЭТО ГОВОРIT
О СУТУЛОСТИ

ПРИСУТСТВУЕТ ВНУТРЕННЕЕ
ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР ИЗ-ЗА
СМЕЩЕНИЯ ТАЗА ВПЕРЕД,
ИЗ-ЗА ЧЕГО ВНУТРЕННЯЯ
И ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ
БЕДРА ВЫГЛЯДЯТ БОЛЕЕ
ДРЯБЛО И ОБЪЕМНО.

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ
ГРУДНОЙ КЛЕТКОЙ И ТАЗА
СОКРАЩЕНО, ГРУДНАЯ
КЛЕТКА "ЛЕЖИТ"
НА ЖИВОТЕ,
ТАЛИЯ РАСШИРЕНА
И ВЫВАЛЕННЫЙ ЖИВОТ

ИЗ-ЗА ВНУТРЕННЕГО ВРАЩЕНИЯ
БЕДЕР БОЛЕЕ ПЛОСКАЯ СТОПА



*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СЗАДИ

ШИРОКАЯ, ГРУЗНАЯ СПИНА,
ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ПЛЕЧИ
ЗАВЕРНУТЫ ВО ВНУТРЬ
И ГРУДЬ УПАЛА ВНИЗ

ШИРОКАЯ ТАЛИЯ, ОБЪЕМНЫЕ
БОКА, ГОВОРIT О ТОМ, ЧТО ТАЗ
СМЕЩЕН ВПЕРЕД И ПОДЖАТ,
ГРУДЬ ЛЕЖИТ НА ЖИВОТЕ

УШКИ НА БЕДРАХ ТАК ЖЕ
СЛЕДСТВИЕ ПОДЖАТОГО ТАЗА
С ТАЗОБЕДРЕННЫМИ
СУСТАВАМИ И
СЛАБОРАБОТАЮЩИХ
БОЛЬШИХ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ



ПЛЕЧИ НА РАЗНОМ УРОВНЕ

ГРУСТНЫЕ, УПАВШИЕ
ЯГОДИЦЫ, ТАК ЖЕ ГОВОРIT О
ТОМ, ЧТО ТАЗ ВЫДВИНУТ
ВПЕРЕД И ПОДЖАТ

СИЛЬНОЕ ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА ВО
ВНУТРЬ, ЗАЖАТЫ ГРУДНЫЕ
МЫШЦЫ И СЛЕДСТВИЕ - ЛАДОНИ
СМОТРЯТ НАЗАД

*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СЗАДИ

ЛОПАТКИ ТОРЧАТ И ПРИВЕДЕННЫЕ,
ГОВОРIT О НЕСТАБИЛЬНОСТИ ИХ И
ЗАВЕРНУТЫХ ПЛЕЧАХ, ХОТЯ ГРУДЬ
ТЯНЕТСЯ ВПЕРЕД

БЕДРА ВО ВНУТРЕННЕМ
ВРАЩЕНИИ ИЗ-ЗА ПЕРЕДНЕГО
НАКЛОНА ТАЗА
И ПЕРЕРАЗГИБАНИЯ ПОЯСНИЦЫ

ИЗ-ЗА БЕДЕР ВО ВНУТРЕННЕМ
ВРАЩЕНИИ - КОЛЕНИ
СБЛИЖАЮТСЯ ДРУГ
К ДРУГУ, А ГОЛЕНИ
НАОБОРОТ - УЕЗЖАЮТ



ПЕРЕРАЗГИБАНИЕ В ГРУДО-
ПОЯСНИЧНОМ ПЕРЕХОДЕ
(ПОД ЛОПАТКАМИ) ПРИВОДИТ
К ТАКОЙ ГОРМОШКЕ.
СКОРЕЕ ВСЕГО ПЕРЕДНИЕ
РЕБРА СИЛЬНО ТОРЧАТ

ЯГОДИЦЫ ПЕРЕРАСТЯНУТЫ,
ПОЯСНИЦА ПЕРЕРАЗОГНУТА

СВОД СТОПЫ УПЛОЩЕН
ИЗ-ЗА БЕДЕР

*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СБОКУ

ТЕЛО УШЛО ОТ ОСИ, ПАДАЕТ ВПЕРЕД
ГОВОРIT О СМЕЩЕНИИ ЦЕНТРА
ТЯЖЕСТИ ПО СТОПАМ. ТАКОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПЕРЕГРУЖАЕТ
ИКРОНОЖНЫЕ, ЧТО МОЖЕТ
ПРИВЕСТИ К СУДОРОГАМ
В НИХ И СТОПАХ.

СЛАБЫЕ ЯГОДИЦЫ, КОТОРЫЕ
НЕ МОГУТ ДАТЬ ВЕСА ТАЗУ
ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ
И СИЛЬНАЯ "ТУГАЯ"
ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ ТЕЛА



ТАК ЖЕ ЗДЕСЬ МОЖЕТ
НАБЛЮДАТЬСЯ УСИЛЕННЫЙ
НАКЛОН ТАЗА ВПЕРЕД
И ВЫВАЛЕННЫЙ ЖИВОТ. В МОЕМ
ПРИМЕРЕ ЭТОГО НЕТ

В ТАКОЙ ОСАНКЕ СЛАБАЯ ВСЯ ЗАДНЯЯ
ЧАСТЬ ТЕЛА, И ОДНОВРЕМЕННО
УСТАВШАЯ ОТ ПОПЫТОК
"УДЕРЖАТЬ ТЕЛО"

*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СБОКУ

ГРУСТНАЯ ОСАНКА МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ
В КОНЦЕ ТЯЖЕЛОГО ДНЯ/ПОСЛЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОТЯСЕНИЯ

ШЕЯ В ПРОТРАКЦИИ, УЕХАЛА
ВПЕРЕД, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
НАГРУЗКА НА ЗОНУ
7 ШЕЙНОГО ПОЗВОНКА

ПЛЕЧИ ЗАВЕРНУТЫ ВО ВНУТРЬ,
ЧТО ПРИВОДИТ К ОТЕКАМ У ЗОНЫ
ПОДМЫШЕК

ГРУДНАЯ КЛЕТКА УПАЛА НА ЖИВОТ,
ОТ ЧЕГО РАССТОЯНИЕ ОТ ГРУДИ ДО
ТАЗА СОКРАТИЛОСЬ И ЖИВОТ
ВЫВАЛИЛСЯ



*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СБОКУ

ШЕЯ В ПРОТРАКЦИИ,
ГОЛОВА УЕХАЛА ВПЕРЕД

ПЛЕЧИ ЗАВЕРНУТЫ ВО ВНУТРЬ,
НАСТРОЕНИЕ ГРУСТНОЙ ГРУДИ И
ОТ ПОЛОЖЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ
И ПЛЕЧ СИЛЬНО УСТАЕТ ВЕРХНЯЯ
ПОРЦИЯ ТРАПЕЦИИ. (МОЖЕТ
БОЛЕТЬ ШЕЯ И ПЛЕЧИ)

ГРУДНАЯ КЛЕТКА СИЛЬНО ЛЕЖИТ
НА ЖИВОТЕ, ВЫТАЛКИВАЯ
ЕГО ВПЕРЕД
И НАГРУЖАЯ ПОЯСНИЦУ

БОЛЬШЕ ВСЕГО СТРАДАЕТ
ЗОНА ЛОПАТОК
И ПОЯСНИЦЫ, А ПО ВИЗУАЛУ -
ЖИВОТ И ПОДМЫШКИ

*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СБОКУ

ГОЛОВА СМЕЩЕНА СЛЕГКА ВПЕРЕД
И ГРУДНАЯ КЛЕТКА ДАВИТ ВЕСОМ
НА ЖИВОТ.

ЧТО ТАК ЖЕ ЕГО "ВЫВАЛИВАЕТ".
ОТЕЧНАЯ ЗОНА ПОДМЫШЕЧНЫХ
ВПАДИН



ТАЗ В ЗАДНЕМ НАКЛОНЕ И СМЕЩЕН
ВПЕРЕД. ЯГОДИЦЫ СОБРАНЫ
"В КУЧУ" И ПО БОЛЬШЕЙ
СТЕПЕНИ СЛАБЫЕ.

ВМЕСТЕ С ТАЗОМ УЕХАЛ
ЖИВОТ ВПЕРЕД

*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СБОКУ

ГИПЕРЛОРДОЗ

ГОЛОВА СМЕЩЕНА С ОСИ

ГРУДНАЯ КЛЕТКА ЛЕЖИТ НА ЖИВОТЕ, ПЛЕЧИ ЗАВЕРНУТЫ ВО ВНУТРЬ, ПЕРЕРАЗГИБАНИЕ ГРУДОПОЯСНИЧНОГО ПЕРЕХОДА, НИЖНИЕ РЕБРА ТОРЧАТ ВПЕРЕД

ПОЯСНИЧНЫЙ ГИПЕРЛОРДОЗ (УСИЛЕННЫЙ ИЗГИБ КПЕРЕДИ), ТАЗ В СИЛЬНОМ ПЕРЕДНЕМ НАКЛОНЕ, БРЮШИНА ПЕРЕРАСТЯНУТА, ЖИВОТ ВЫВАЛЕН

ДОВОЛЬНО ЧАСТО ГОЛЕНИ МОГУТ УХОДИТЬ ОТ ЛИНИИ НАЗАД, В МОЕМ ПРИМЕРЕ ЭТОГО НЕТ

*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД, КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

СБОКУ

ЗДЕСЬ ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА
В ПЕРЕРАЗГИБАНИИ ГРУДО-
ПОЯСНИЧНОГО ПЕРЕХОДА
(УЧАСТОК ПОД ЛОПАТКАМИ)

МЫШЦЫ ПРЕССА
ПЕРЕРАСТЯНУТЫ, ЖИВОТ МОЖЕТ
БЫТЬ КАК ВЫВАЛЕН, ТАК И НЕТ,
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОТЕКА
И КОЛИЧЕСТВА ЖИРА В ТЕЛЕ

ТАК ЖЕ ПРИВЕДЕННЫЕ ЛОПАТКИ,
КОТОРЫЕ В НАКОПИТЕЛЬНОМ
ЭФФЕКТЕ ПРИВОДЯТ К ХРОНИЧЕСКОЙ
БОЛИ И ТЯЖЕСТИ
В ЛОПАТОЧНОМ РЕГИОНЕ

ДОВОЛЬНО ЧАСТО ГОЛЕНИ МОГУТ
УХОДИТЬ ОТ ЛИНИИ НАЗАД, В МОЕМ
ПРИМЕРЕ ЭТОГО НЕТ



*(ЕСЛИ ФОТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ - ПЕРЕДЕЛАЙТЕ ДЛЯ
ДОСТОВЕРНОСТИ. ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВЗГЛЯД,
КУДА ВЫ СМОТРИТЕ.

ЕЩЕ ОДИН ТЕСТ



ТЕСТ

ПОЗВОЛИТ ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТОЯНИЕ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ,
НАСКОЛЬКО ОНИ МОБИЛЬНЫ ИЛИ ЖЕ НАОБОРОТ.
ЭТО ПОКАЖЕТ **РЕАЛЬНУЮ** КАРТИНУ ПО СОСТОЯНИЮ ГРУДНОГО ОТДЕЛА

ПОДНИМИ ПРЯМЫЕ РУКИ НАД ГОЛОВОЙ

ЕСЛИ ВЫШЛО ТАК - **ВСЕ СУПЕР**

ОГРАНИЧЕНА АМПЛИТУДА
СГИБАНИЯ ПЛЕЧА, ДЛЯ
КРАСИВОЙ ОСАНКИ
И ЗДОРОВЫХ ПЛЕЧ - НУЖНО
РАЗВИВАТЬ ЭТУ МОБИЛЬНОСТЬ

ИЗ-ЗА ОГРАНИЧЕНИЯ
В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ
- КОМПЕНСАТОРНО
ПОДКЛЮЧАЕТСЯ ПОЯСНИЦА
ДЛЯ ПОДЪЕМА РУК ВВЕРХ



ТЫ УЖЕ ПРОАНАЛИЗИРОВАЛ(А) СВОЮ ОСАНКУ.

ПЕРВЫЙ ШАГ СДЕЛАН.
ДАЛЬШЕ — **ДЕЙСТВИЕ.**



РАЗБЕРЕМ ТВОИ ФОТО
И СИМПТОМЫ



ВЫЯСНИМ ПРИЧИНЫ
ДИСБАЛАНСОВ



СОСТАВИМ ПЛАН
ПОД ТВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ХОЧЕШЬ ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ
И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛЕГКО
КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

ЗАПИСЫВАЙСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

