Чек-лист здоровой спины на каждый день

8 привычек, которые снимают нагрузку со спины и шеи. Проверьте себя — отметьте, что уже делаете.

1

Подушка по высоте плеча

Спите на боку — высота подушки должна равняться ширине плеча, чтобы шея оставалась прямой. Ортопедическая подушка с эффектом памяти держит эту высоту всю ночь.

2

Перерыв каждые 45 минут

Сидячая работа — главный враг поясницы. Поставьте таймер: каждые 45 минут — 2 минуты стоя или короткая прогулка до кулера.

3

Поддержка поясницы сидя

Подушка-сиденье или валик под поясницу выравнивает таз и снимает точечную нагрузку с копчика — особенно за рулём и в офисе.

4

15 минут расслабления вечером

Массаж спины после рабочего дня снижает мышечное напряжение и помогает быстрее уснуть. Домашний массажёр справляется без записи к массажисту.

5

Тепло при усталости мышц

Прогрев усиливает кровоток и ускоряет восстановление. Зимой не забывайте про тёплые стельки — замёрзшие ноги напрягают всё тело.

6

Сон на боку — подушка между колен

Небольшая подушка между колен на боку выравнивает таз и снимает скручивание поясницы за ночь.

7

Утренняя разминка 5 минут

Кошка-корова, наклоны, вращения плечами. Пять минут после подъёма — и спина скажет спасибо к вечеру.

8

Массажный мяч для стоп

2–3 минуты прокатки стоп мячом вечером расслабляют всю заднюю линию тела — от пяток до шеи.