

# Осанка за 5 минут



DOM.MODELS · ГАЙД

## Осанка за 5 минут

7 упражнений, которые меняют силуэт и то, как ты себя чувствуешь

---

*с теплом, школа Dom.models*

# Что внутри

Осанка — это не про «держишься прямо». Это про то, что мышцам спины удобно держать тебя прямо. Пять минут в день, каждое упражнение — по 30–40 секунд.

- 01 Стена (60 секунд)
- 02 Раскрытие груди (40 секунд)
- 03 Кошка-корова (40 секунд)
- 04 Лопатки-магниты (30 секунд)
- 05 Шея-черепаха (30 секунд)
- 06 Планка на предплечьях (30–45 секунд)
- 07 Ходьба с книгой (60 секунд)
- 08 Три привычки дня

Читай не спеша. Возьми из гайда одно — и попробуй сегодня. Этого достаточно.

*Твоя уникальность — это материал, а не помеха.*

— 01 —

## **Стена (60 секунд)**

---

Встань спиной к стене: затылок, лопатки, ягодицы, пятки. Поясница — ладонь проходит. Стой и дыши. Это точка, к которой тело будет возвращаться весь день.

— 02 —

## **Раскрытие груди (40 секунд)**

---

Сцепи руки за спиной, выпрями локти, потяни ладони вниз и назад. Грудная клетка раскрывается, плечи уходят от ушей.

— 03 —

## **Кошка-корова (40 секунд)**

---

На четвереньках: вдох — прогиб, взгляд вперёд; выдох — круглая спина, подбородок к груди. 8 медленных циклов.

— 04 —

## **Лопатки-магниты (30 секунд)**

---

Стоя, руки в стороны, локти согнуты. Сводишь лопатки, будто держишь между ними карандаш. Держи 5 секунд, отпусти. 6 повторов.

— 05 —

## **Шея-черепаха (30 секунд)**

---

Подбородок мягко назад, будто делаешь второй подбородок, макушка тянется вверх. Держи 5 секунд. 6 повторов. Убирает «текстовую шею».

— 06 —

## **Планка на предплечьях (30–45 секунд)**

---

Живот подтянут, таз не проваливается, взгляд в пол. Держит спину лучше любого напоминания.

— 07 —

## Ходьба с книгой (60 секунд)

---

Книга на голове, шаг с пятки на носок, макушка тянется вверх. Это и есть модельная походка — без всякой магии.

— 08 —

## Три привычки дня

---

- Телефон поднимаешь к глазам, а не опускаешь голову к телефону.
- Каждый час — 10 секунд у стены или у спинки стула.
- Сумку носишь попеременно на разных плечах.

Никакой спешки и никаких «должна». Тело меняется за 3–4 недели спокойной практики.

---

Это материал школы Dom.models. Хочешь попробовать вживую — приходи на бесплатный открытый урок. Пиши нам: [hello@dom.models](mailto:hello@dom.models)

*Увидится в Доме.*