



ГБУЗ СК «Ставропольский
краевой центр медицинской
профилактики»
г. Ставрополь,
пер. Зоотехнический 13 А
тел. 8(8652)99-05-61
E-mail: kraycmp@mail.ru

*«Товарищ! Запомни правило простое:
работаешь сидя — отдыхай стоя!»
В.В. Маяковский*

Простое правило

«Наша жизнь сегодня немыслима без работы за компьютером. И практически неизбежно приводит к тому, что львиную долю рабочего дня мы сидим перед монитором. Да и после трудового дня, большинство из нас отдают предпочтение телевизору или интернету, «отдыхая» в кресле, а то и на диване в позе римского патриция. Если пока вы ещё не замечали негативных симптомов, то это отнюдь не значит, что сидячий образ жизни не влияет на вас отрицательно. Начальные стадии болезни довольно часто могут проходить бессимптомно. Риск ухудшения здоровья остаётся высоким. Поставьте перед собой цель - увеличить активность не только на работе, но и в целом в повседневной жизни. Отвыкайте от пассивного созерцания событий, сюжетов кинофильмов на экране телевизора или монитора компьютера во время отдыха. Старайтесь чаще преодолевать путь на работу пешком, избегая общественного транспорта. Лучшим лекарством всегда была и будет профилактика, поэтому не пренебрегайте гимнастикой в офисе. Регулярные короткие перерывы в рабочее время для легкой физкультурной паузы в течение дня будут полезнее, чем часовые тренировки 2-3 раза в неделю. А если удастся совместить и то, и другое, то с гарантией можно помочь самому себе оставаться здоровым», считает врач Ставропольского краевого специализированного центра лечебной физкультуры и спортивной медицины **Маргарита Проничкина**. И продолжает: «Обязательно после часа работы сидя, встаньте со стула и подвигайтесь, в течение 2-3 минут. Во время работы следите за осанкой, что поможет избежать искривления позвоночника, болей в спине и шее. Ваша спина должна быть прямой, плечи расслабленными и опущенными, голова прямая, а экран компьютера на уровне глаз. Если вы забываете уделять внимание коротким физкультминуткам, то установите себе напоминание на телефон или на ваш гаджет. Со временем разминка войдет у вас в привычку. Пригласите составить вам компанию коллег и выполняйте комплекс офисной гимнастики

вместе. Это станет дополнительной мотивацией поддержания активности в течение рабочего дня».

Предлагаю вам комплекс упражнений для выполнения в офисе.

1. **Потягивание.** Сядьте на стул со спинкой ровно, спина прямая, голова смотрит вперед. Вытяните ноги перед собой, а носки при этом тяните на себя. Руки поднимите вверх, пальцами старайтесь тянуться к потолку. Вернитесь в исходное положение. Повторять такое упражнение лучше всего трижды.

2. **Потягивание с наклонами.** Исходное положение, как в предыдущем варианте упражнения. Ноги вытяните перед собой, носки тяните. Руки тоже вытяните перед собой, ладони направлены друг к другу. Разведите широко руки, будто собираетесь обнять кого-то, заодно наклонитесь максимально в сторону. Сведите руки перед собой и выпрямитесь. Повторите движение в другую сторону. Вернитесь в исходное положение. Хорошо делать по десятку повторов наклонов в каждую сторону.

3. **Вращаем стопы.** Исходное положение то же – сидя на стуле. Выпрямите ноги перед собой. Носочки тяните на себя, потом максимально выпрямляйте. Начинайте вращать стопы одновременно в разные стороны, наружу, стараясь зафиксировать крайние точки. Вернитесь в исходное положение. Всего надо будет выполнить около двенадцати подходов, чтобы получить результат.

4. **Игра в мяч.** Сядьте, выпрямив спину, плотно прижав ее к спинке стула. Возьмите небольшой детский мячик и зажмите его между коленями. Сделайте это настолько сильно, насколько можете. Расслабьте мускулы. По времени выполнять это упражнение нужно ровно столько, сколько вы можете держать и сжимать мяч. Одного длительного подхода будет вполне достаточно.

5. **Ласточка с опорой.** Встаньте точно позади стула, положив руки на его спинку. Отведите правую ногу назад, разводя при этом руки в стороны. Вернитесь в исходное положение. Повторите движение другой ногой. Оптимальный режим выполнения – 4 подхода для каждой ноги.

6. **Пируэт.** Встаньте за стулом, а руки положите на спинку. Поднимите вверх правую руку, при этом левую ногу оставляя в сторону. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой. Требуется повторять подходы до шести и больше раз.

7. **На цыпочки.** Исходное положение такое же – за стулом, ладони на спинке. Не сильно опираясь на руки, приподнимитесь на носочки. Сосчитайте до десяти, а потом опуститесь обратно. Необходимо сделать от 10 до 20 повторений этого упражнения. В идеале, чтобы хорошо проработать ступни, не помешает снять обувь, однако далеко не у всех есть такая возможность. В особенности это актуально для девушек и женщин, носящих высокие каблуки.

8. **Наклоны.** Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх или разведите (по желанию), одновременно выполняя наклоны корпуса в разные стороны. Вернитесь в исходное положение. Повторять можно от десяти, до двадцати наклонов в каждую сторону.

9. **Ходьба на месте.** Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Выполняйте шаги на месте, в то же время размахивая в такт руками. Вернитесь в исходное положение. Оптимально делать такую ходьбу на протяжении десяти-пятнадцати минут. Все будет зависеть от наличия свободного времени.

10. **Приседания.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, взгляд устремлен перед собой. Вытяните руки перед собой и медленно присядьте, пока бедра не будут параллельны полу. Медленно выпрямитесь. Тут все очень индивидуально. Некоторые с легкостью приседают до сорока-пятидесяти раз за один подход, а кому-то трудно даются даже 10-15 приседаний.

11. **Зарядка для глаз.** Поочередно, то сильно замуривайте глаза на 5-10 секунд, то открывайте их и расслабляйтесь. Допустимо выполнять 8-20 повторений. Сделайте упражнения на фокусировку зрения на объектах, находящихся на разном удалении. Для этого выберите предмет близко от вас, а также точку вдалеке, это может быть что-то в окне. Быстро переводите взгляд с близкого предмета на дальний, стараясь максимально быстро разобрать детали. То же самое можно повторять медленно, задерживая взгляд на одной из выбранных точек на 4-8 минут. Сведите глаза к центру и посмотрите на свою переносицу. Повторять можно 6-10 раз. Нарисуйте глазами круг по часовой стрелке, а потом обратно. Повторите десять раз в каждую сторону. Поработав всего 10-15 минут ежедневно, можно хорошо улучшить зрение.