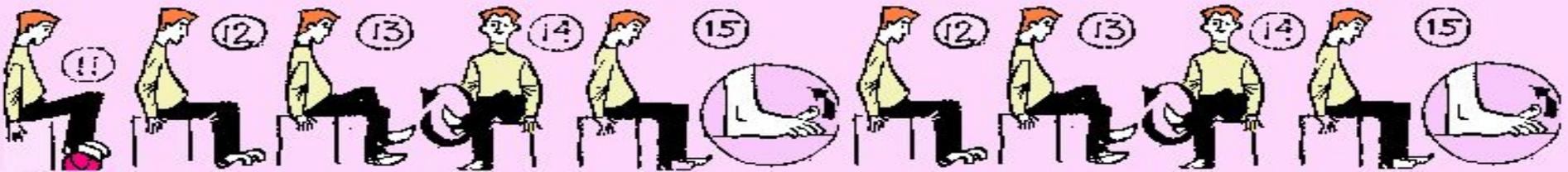




Профессиональные упражнения





Ослабление
иммунитета



Ухудшение
зрения

Остеохондрозы,
радикулит и проч.



Туннельный
синдром

Лишний вес



Гипотрофия
мышц

Геморрой





Гимнастика за рулем

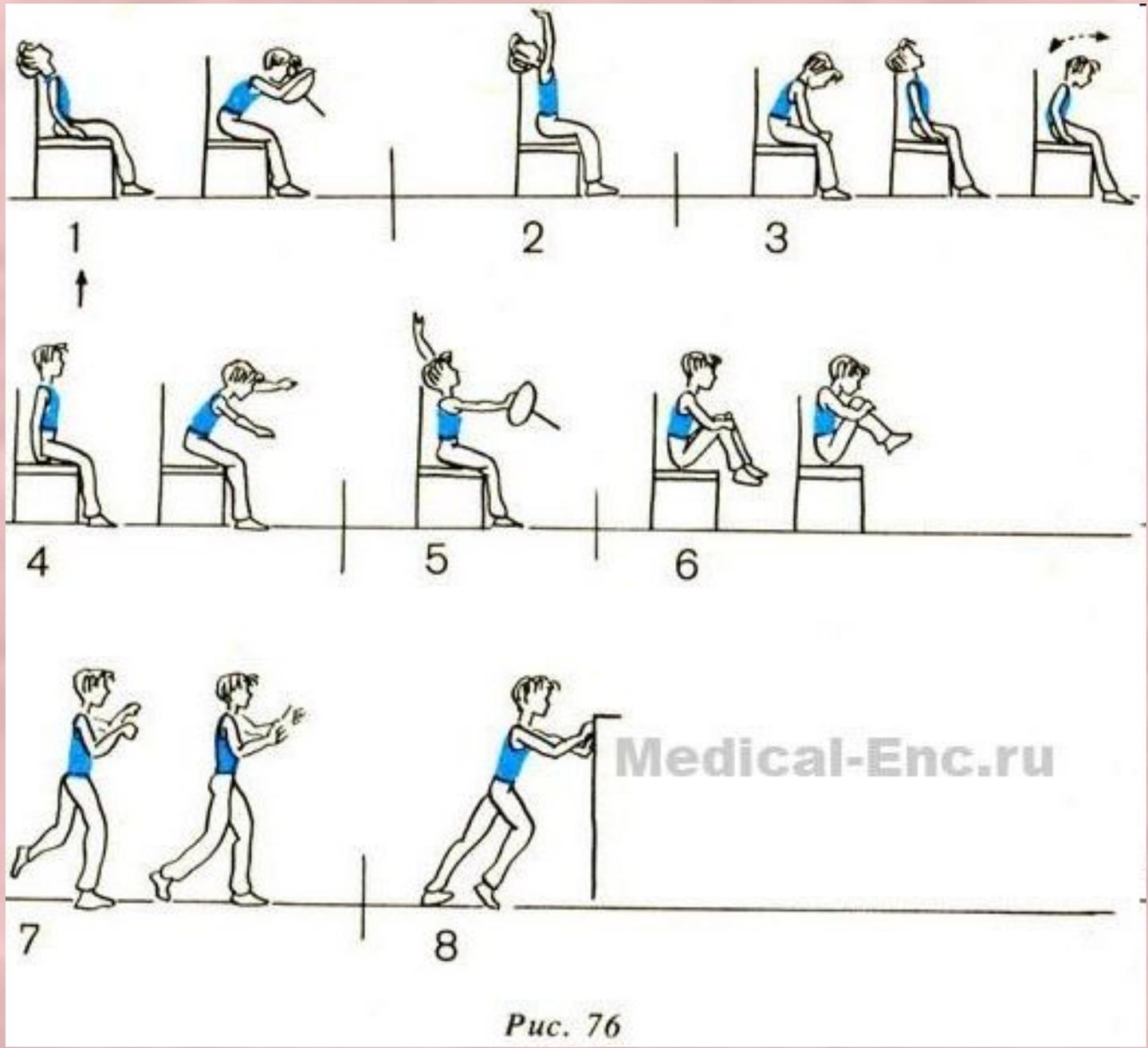
Это специальный физический комплекс, выполнение которого позволит мышцам и нервным окончаниям человека за рулем прийти в нормальное состояние. Гимнастические упражнения помогут снять напряжение и возбужденность, отрегулировать кровообращение организма, а также снимут чувство утомленности. Припаркуйтесь в красивом месте с чистым воздухом. Это будет дополнительным плюсом.



Комплекс для автомобилистов

За рулем:

1. Потрите кисти рук, словно намыливаете их.
2. Тщательно разомните каждый палец руки.
3. Кистями обеих рук энергично потрите плечи, заднюю поверхность шеи.
4. Выполните 5-6 прогибов туловища назад с запрокидыванием головы.
5. 7 -10 раз выполните наклоны туловища в стороны.
6. Максимально откиньтесь назад, а затем примете строго вертикальное положение, подняв подбородок, опустив плечи вниз, и прогнуться назад, попытайтесь свести лопатки вместе. Почувствуйте, как напрягаются мышцы спины. Удерживайте такое положение несколько минут. Обычно вначале занятий удержать его более 1 - 2 минут не удастся, но со временем Вы сможете удерживать его значительно дольше.



Medical-Enc.ru

Рис. 76

Комплекс для автомобилистов

7. Положите ладони на затылок и оказывайте на него давления, опуская плечи вниз
8. Сделайте 5-7 наклонов головы в стороны.
9. Напрягите мышцы живота и удерживайте их в таком положении 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 5 -10 раз.
10. Сделайте по 5 - 8 наклонов туловища из стороны в сторону.
11. Напрягите мышцы ягодиц и удерживайте напряжение 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 5 - 10 раз.
12. Выполните движения в голеностопном суставе, словно пытаетесь встать на носки, а затем возвращаясь в исходное положение.

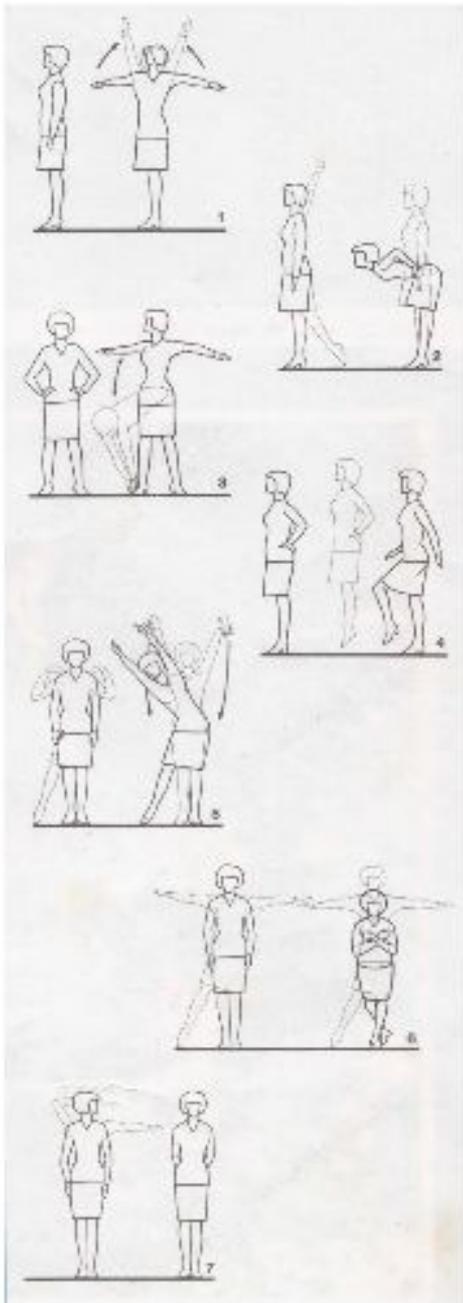
При возможности во время остановок выйдите из машины, походите, сделайте несколько глубоких приседаний, махов ногами. А во время поездки следите за своей осанкой и время от времени выпрямляйте спину, разгибая и отводя назад плечи.

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет сохранить здоровье позвоночнику, послужит прекрасной профилактикой заболеваниям суставов, придаст чувство бодрости, снимет усталость и напряжение.



Гимнастика для швеи

1. Исходное положение: о.с., ноги на ширине ступни. 1-2 – слегка поворачивая туловище влево, правую руку вперед, а левую назад, поднять обе руки ладонями вверх, посмотреть на них – вдох. 3-4 слегка поворачивая туловище вправо, правую руку назад, а левую вперед, опустить руки – выдох. То же в противоположную сторону 4-6 раз.
2. И.п.:о.с. 1 – мах правой ногой назад, руки вверх. 2 – приставляя ногу, наклониться вперед, туловище параллельно полу, посмотреть вперед, руки на пояс. 3-4 выпрямиться, опустить руки. То же с другой ноги. Дыхание произвольное. 6-8 раз.
3. И.п.:о.с. руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1- поворот вправо, руки в стороны. 2- наклониться к правой ноге, руками коснуться ее носка. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 8-10 раз.
4. И.п.:о.с. руки на поясе, большие пальцы впереди. 1-3 – три невысоких прыжка на месте. 4- высокий прыжок, руки опустить. 5-8 – четыре шага на месте. Дыхание произвольное. 4-6 раз. Перейти на ходьбу, глубоко дыша, постепенно замедляя темп.
5. И.п.:о.с. 1- руки к плечам, правую ногу в сторону на носок. 2 – руки вверх, наклон вправо. 3-4 выпрямиться, приставить ногу и, свободно потряхивая кистями, опустить руки. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. 6-8 раз.
6. И.п.:о.с. 1- небольшой мах правой ногой в сторону, руки в стороны. 2 – полуприседая на левой ноге, правую ногу за левую на носок, руки свободно скрестить перед грудью. 3 – выпрямляясь, небольшой мах правой ногой в сторону, руки свободно в стороны. 4 – вернуться в и.п. Дыхание произвольное. То же с другой ноги. 6-8 раз.
7. И.п.:о.с. 1-правая рука за голову, левая в сторону, посмотреть на левую руку. 2 – левую руку за голову, правую в сторону, посмотреть на правую руку. 3 – хлопок руками за спиной. 4 – вернуться в и.п. Повторить в убыстряющемся темпе 10-12 раз.



гимнастика



Упражнения для продавцов

Проведите всю физкультминутку, сидя на стуле.

Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите
Вернитесь в И П (выдох). Повторите 3–4 раза за голову, левую вытяните в сторону (вдох). Расслабленно опустите руки вниз (выдох). Повторите 6–8 раз поочередно в каждую сторону.

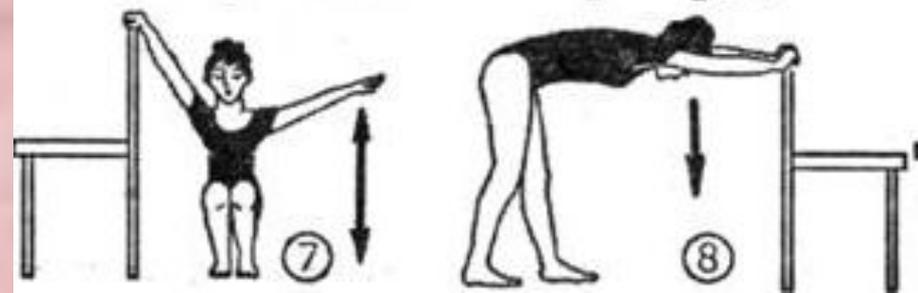
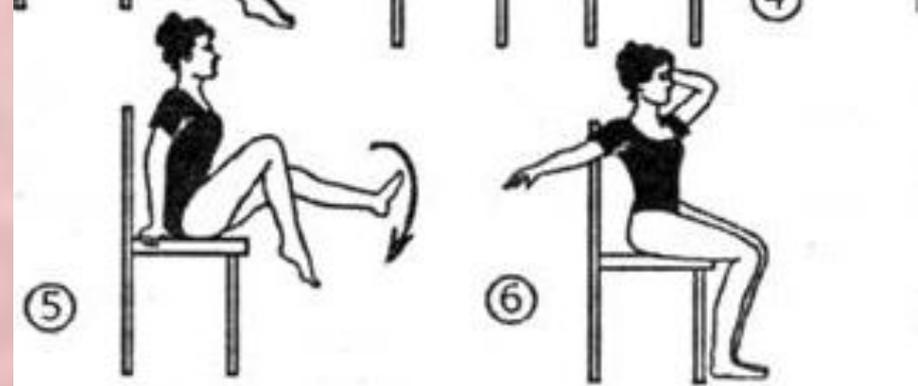
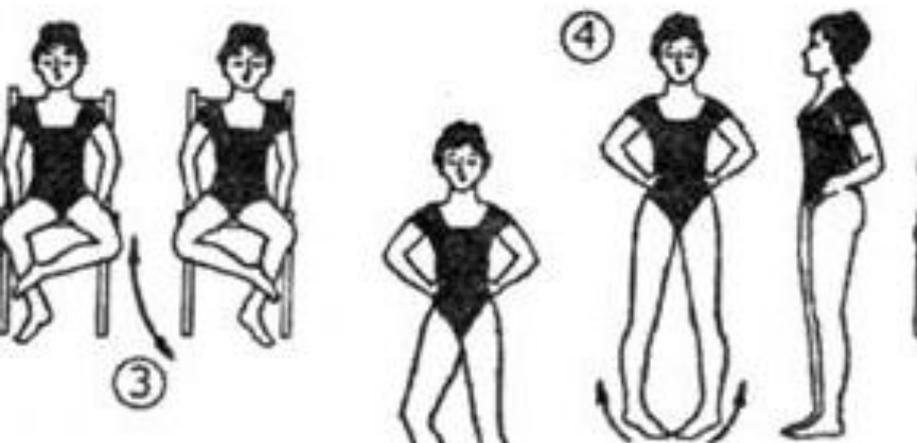
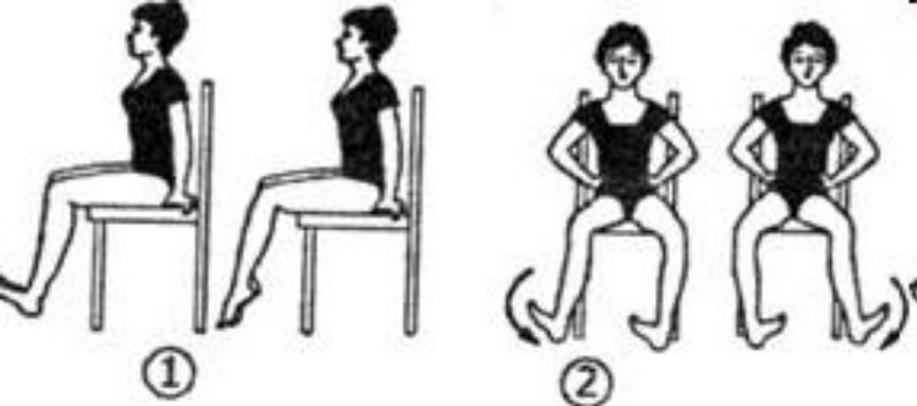
Ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью. С поворотом туловища разведите руки в стороны и вернитесь в И П . Дыхание произвольное. Повторите 8–10 раз в каждую сторону.

Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь. Затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, возле стула, слегка разведя ноги. Выпрямляясь, поднимите руки вверх, соедините ноги и вернитесь в И П. Дыхание произвольное. Повторите 6–8 раз.

Сидя, ноги вытянуты вперед, с опорой на пятки; руки на поясе. Слегка согнув колени, разведите обе ноги вправо так, чтобы носки ног коснулись пола. Выполните то же в другую сторону. Затем поочередно оттягивайте и поднимайте носки. Дыхание произвольное. Повторите 10–12 раз.

Сидя на стуле, руки вытянуты вдоль тела. Прогнувшись назад, поднимите руки вверх. Немного поднимите колени, опираясь на носки. Наклоняясь вперед, вытянув вперед одну ногу, и хлопните в ладоши по ней. Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6–8 раз каждой ногой.

Сидя, руки приставлены к плечам, локти подняты. Вытяните вперед левую ногу, с опорой на пятку, и разведите руки в стороны, затем расслабленно опустите их вниз. Вернитесь в И П. Дыхание произвольное. Повторите 5–6 раз каждой ногой.

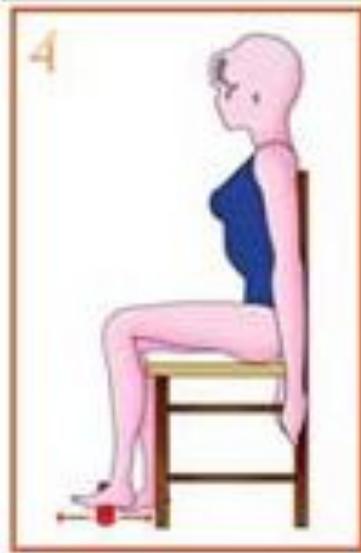
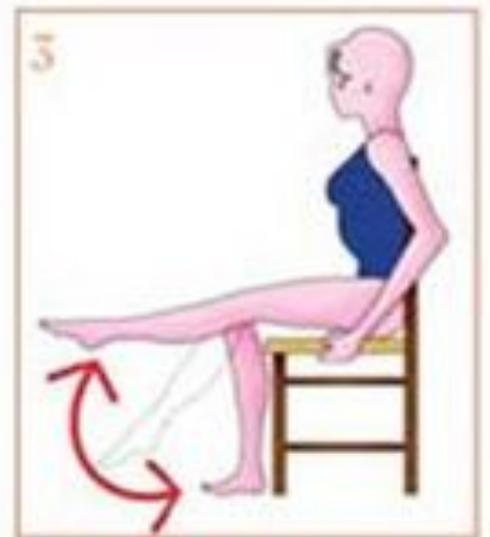
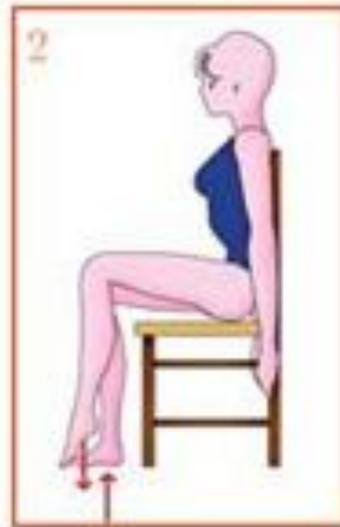
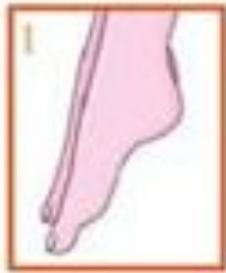


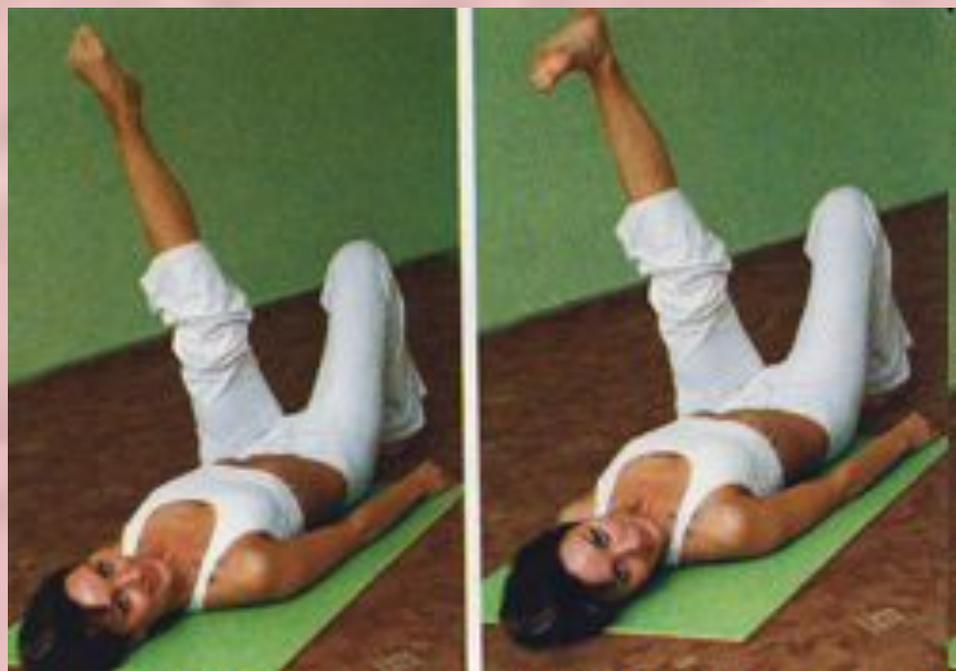
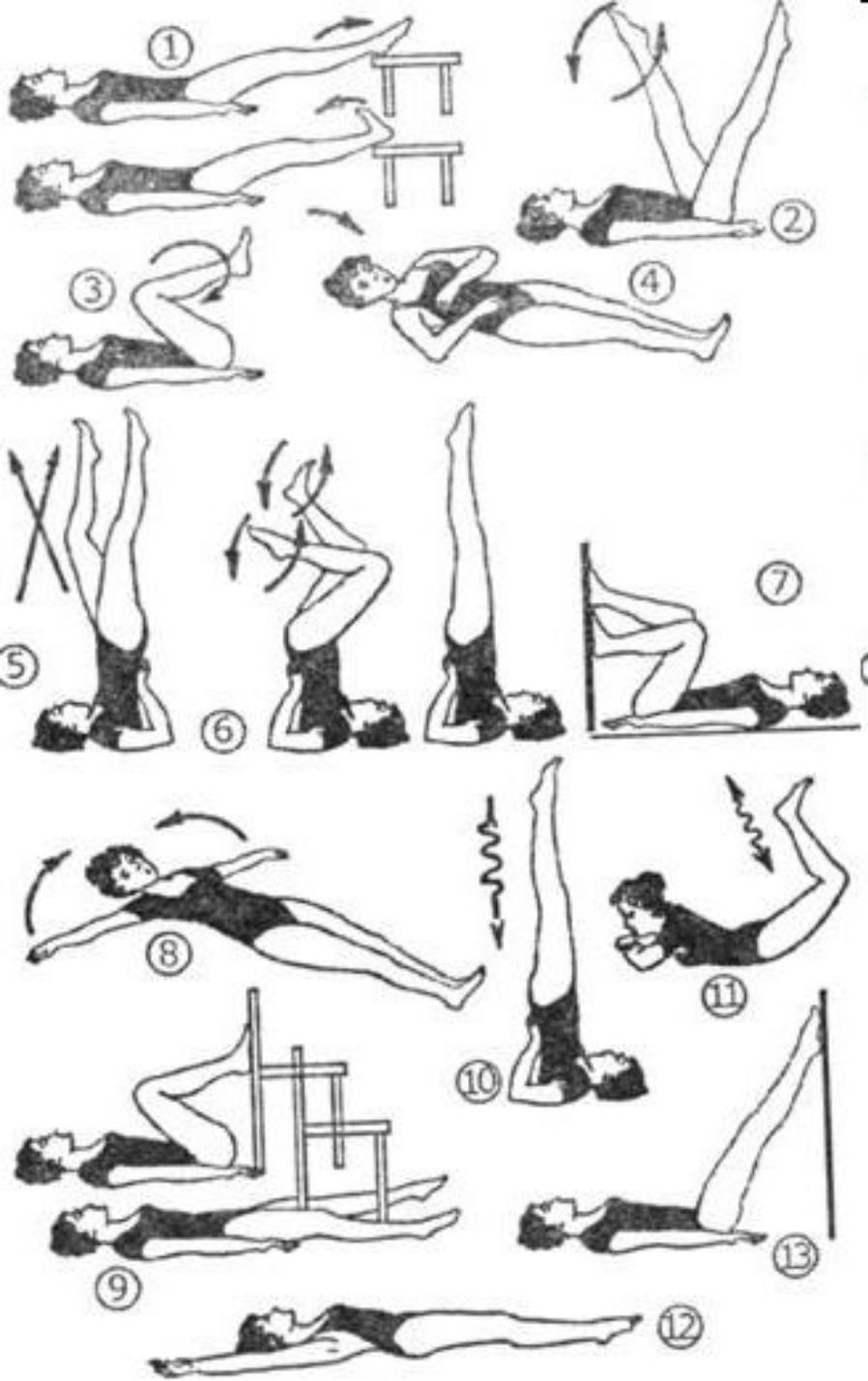


**Варикозное
расширение вен -
одна из
распространенных
заболеваний
сосудистой
системы
организма, которой
болеют попадают
женщины и
мужчины, которые
много стоят по
работе - продавцы,
учителя, повара.**

Гимнастика для ног

- Утром и вечером в течение пяти минут бегайте по комнате на носках, потом сядьте на стул и потрясите ногами.
- Прыгайте через веревочку, как в детстве, сначала двумя ногами, потом попеременно то одной, то другой.
- Медленно поднимайтесь и опускайтесь на носках. Стоя прямо на полу, очень медленно отрывайтесь от пола и поднимайтесь на пальцы. Потом так же медленно опускайтесь.
- Лягте на пол, на спину, руки положите на бедра. Поднимите ноги вверх, согнув в коленях, и делайте движения, как при езде на велосипеде. Это упражнение оказывает хорошее действие при толстых коленях. Необходимо только внимательно следить, чтобы они сгибались и разгибались.
- Приседание укрепляет мышцы ног и способствует исчезновению чрезмерного жира в области колен. Стойте на пальцах и медленно сгибайте ноги до глубокого приседания, так же медленно поднимайтесь, распрямляя ноги. Если у вас хватит терпения, чтобы ежедневно утром и вечером выполнять от десяти до пятнадцати приседаний, вы сможете постепенно исправить форму своих ног.
- Поднимание ног вверх помогает выработать эластичность суставов. Встаньте прямо, ступни вместе, на каком-либо возвышении. Свободно поднимайте и опускайте сначала правую, потом левую ногу вперед и назад. При этом бедра должны быть неподвижными.





Итоги

Комплексы вышеперечисленных упражнений раньше назывались “производственная гимнастика”. Физические упражнения приятны сами по себе, человек, таким образом, отвлекается от работы. Передышки на работе являются необходимой составляющей ежедневного отдыха (наряду с нормальным сном и отдыхом во время досуга, после работы), который, в свою очередь, входит в “программу отдыха” - наряду с еженедельным отдыхом (выходные) и ежегодным (отпуск). “Программа отдыха” - самая важная мера профилактики синдрома хронической усталости (гораздо важнее, чем пищевые добавки, тонизирующие таблетки и пр.).



- Ежедневный отдых складывается из нескольких порций”:
- Здоровый и достаточный сон.
- Передышки во время работы (неважно какой – у станка, за компьютером, дома со шваброй).
- Время после работы, которое называется досугом.
- Время после работы, а тем более – выходные и отпуск можно проводить как угодно и устроить себе такой отдых, какой вам больше всего нравится: от лежания на диване перед телевизором до игры в футбол с друзьями. О здоровом и достаточном сне разговор особый. А вот передышки во время рабочего дня, пожалуй, возможны только в виде “производственной гимнастики”.



- При тяжелой физической работе следует устраивать перерывы по 10–15 минут через каждые 1,5 часа в первой половине рабочего дня и 10–15- минутные перерывы через каждый час – во второй половине рабочего дня. При работах на станках целесообразно устраивать 5–минутный перерыв через 2 часа после начала работы и такой же перерыв во второй половине рабочего дня – через 1,5 часа после обеда. Люди, занятые канцелярским трудом, должны делать 5–минутный перерыв через 2 часа после начала работы и два 5 – минутных перерыва во второй половине рабочего дня: через 1,5 часа после обеда и еще через час.



Рекомендации

- Упражнения для “физкультминутки” могут быть очень простыми, но они несколько различаются для людей разных профессий, а точнее – для разных градаций умственного и физического труда.
- Передвигаете мебель (или вообще работаете грузчиком), вскапываете огород, занимаетесь ремонтом, то время от времени, хотя бы раз в 1,5 – 2 часа, бросьте лопату, молоток, пилу, остановитесь и, никуда не торопясь, в очень медленном темпе, сделайте несколько упражнений.







Берегите свое здоровье !