

Растягиваемся прямо на работе



В этой заметке мы опишем простую технику растяжки прямо на рабочем месте. Она сделает вас более энергичным, придаст сил на оставшийся рабочий день и избавит от угрозы возникновения профессиональных заболеваний, таких как гиподинамия и туннельный синдром. Упражнения не занимают много времени, поэтому их можно выполнять каждый день.

Мы уверены, вы понимаете, что сидячее положение не является естественным для человека. Вследствие долговременного сохранения неестественного положения тела возникают неприятные ощущения, а со временем не редко развиваются хронические заболевания суставов и зрения. Слабое здоровье, в большинстве случаев, как правило, вызвано малоподвижным образом жизни. Медики заявляют, что такие недуги как боль в спине, артрит, остеопороз и даже рак можно предотвратить, поддерживая свое тело в физически сильном состоянии.

Вот несколько советов:

Ходите, бегайте или катайтесь на велосипеде при первой же возможности. Если возможно, делайте это от дома и до места работы постоянно.

Не сидите после обеда около телевизора или компьютера, лучше пройдитесь куда-нибудь – в парк, книжный магазин, или просто до остановки.

Ну, хватит рекомендаций, давайте перейдем к упражнениям. Повторяйте упражнения по шесть раз.

Растягиваем спину и поясницу



Исходное положение – сидя на стуле с прямой спиной, упор ногами в пол. Поворачиваем туловище сначала в одну, потом в другую сторону. Старайтесь максимально растянуть мышцы поясницы.

Растягиваем ладошки



По картинке все понятно, единственное не нужно торопиться, если не получается сделать так как изображено, сделайте так как сможете. На то мы и растягиваемся, чтобы растянуть мышцы, а не травмировать.

Растягиваем шею



Положите ладонь на макушку головы и опускайте голову то в одну, то в другую сторону. В конце амплитуды рука может помочь сделать растягивание более эффективно.

Выпады



В этом упражнении мы растягиваем мышцы между ног, длинные мышцы ног и нижние мышцы спины. Старайтесь, чтобы спина была прямая. Повторения делаем с преставлением ног.

Растягиваем плечи



Заплетайте руки с максимальными усилиями в плечах. Это упражнение призвано растянуть мышцы плеча и лопаток. Очень приятное ощущение.

Растягиваем мышцы ног



Встаньте за стулом или креслом, выпрямите спину. Затем аккуратно, словно балерина поднимите одну из ног к руке сзади. Обхватите ногу рукой, затем постепенно отводите ногу кверху, придерживая ее. Растянется поясница, бедра, голень и немного потренируете хват рук.

На этом все, теперь можете приступать к работе с полной уверенностью, что гиподинамия вам не страшна.

Удачного дня!