ОФИСНАЯ
ГИМНАСТИКА
для чего нужна
особенности
упражнения

- Сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний и нарушений в работе организма. Но современная реальность, в которой работа за компьютером является практически неизбежностью, не оставляет нам выбора.
  Что делать, если вы чувствуете дискомфорт во время долгой сидячей работы или просто хотите размяться, не отходя от рабочего места? Предлагаем вам подборку упражнений для офисной гимнастики, которые помогут вам сохранить здоровье и повысить энергию.

ЗАЧЕМ НУЖНА ОФИСНАЯ ГИМНАСТИКА?

- Регулярные физкультминутки повышают обменные процессы и помогают организму регулировать артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Это снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения.
- Офисная гимнастика помогает успокоить нервную систему, снизить уровень стресса и беспокойства, что, безусловно, положительно скажется на эффективности вашей работы.
- Это полезно в качестве отдыха для глаз, что особенно актуально при работе за компьютером или с бумагами.
- Офисная гимнастика снижает риск развития болезней позвоночника и является профилактикой острых болей в области шеи, спины и поясницы.
- Офисная гимнастика улучшит кровообращение и активизирует работу внутренних органов.
- Регулярные физические нагрузки помогают избежать потерю мышечной и костной ткани, которая происходит с возрастом, если не заниматься тренировками.
- Переключение на другой вид деятельности (с умственного на физический) помогает повысить энергию и работоспособность, избавиться от сонливости и вялости.
- Даже несложные упражнения из офисной гимнастики, если их выполнять

ЧЕМ ОПАСЕН СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

- Офисная гимнастика создана не только, чтобы отвлечь вас от рабочей рутины и повысить работоспособность. Она является жизненно важным элементом для всех, кто думает о своем здоровье! Сидячий образ жизни и отсутствие физических нагрузок в течение 8-9 часов являются причиной многих заболеваний и дисфункций.
- Если говорить конкретно, то **повышается риск развития:**
- заболеваний сердечно-сосудистой системы
- заболеваний позвоночника и суставов
- заболеваний костно-мышечной системы
- нарушения обмена веществ
- нарушения пищеварения
- диабета
- ожирения
- рака
- головных болей и мигреней
- депрессии
- Сидячий образ жизни противоестествен для человеческого организма, именно поэтому врачи подчеркивают необходимость выполнения упражнений в течения дня в условиях офисной работы.
-

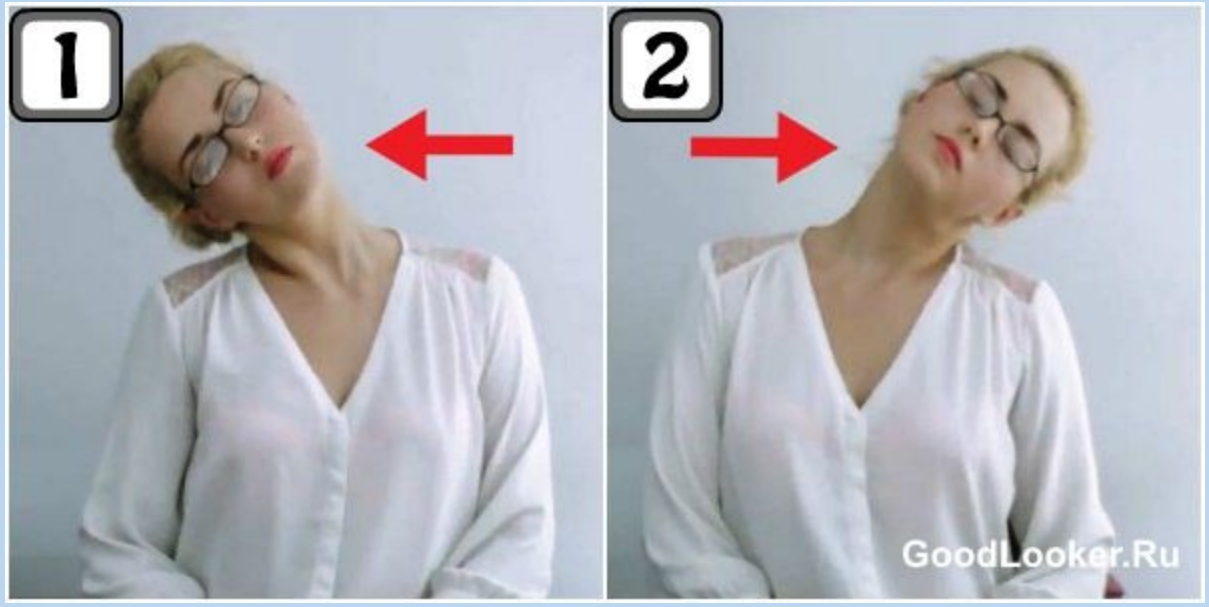
СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Если у вас сидячая работа, то приучайте себя сменять длительные периоды сидения короткими минутками активности. Минимум раз в час обязательно встаньте со стула и подвигайтесь хотя бы в течение 2-3 минут. В идеале – раз в полчаса.
- Следите за осанкой во время работы, чтобы избежать искривления позвоночника и болей в спине и шее. Убедитесь, что ваша спина прямая, плечи расслаблены и опущены, голова прямая, экран компьютера находится на уровне глаз.
- Если работа не позволяет отвлечься ни на минуту, то по возможности просто двигайтесь, не вставая со стула (осуществляйте движения плечами, руками, шеей, корпусом). Если вы, например, читаете какие-либо бумаги, то можно это делать во время ходьбы по кабинету.
- Если у вас есть проблемы со зрением, то не забывайте также выполнять гимнастику для глаз.
- Если вы забываете уделять внимание офисной гимнастике, то ставьте себе напоминание на телефон или будильник. Впоследствии это войдет у вас в привычку.
- Скооперируйтесь с коллегами и выполняйте короткие физкультминутки вместе. Это послужит дополнительной мотивацией для поддержания активности в течения дня.
- Вашей целью должно быть увеличение активности не только в офисе, но и в повседневной жизни. Старайтесь отвыкать от пассивного отдыха после работы за телевизором или интернетом. Для отслеживания своей активности можно приобрести фитнес-браслет.
- По возможности уменьшайте использование транспортных средств, отдавая предпочтения ходьбе. Пешая прогулка на работу или после работы помогает расслабиться, очистить разум и избавиться от стрессов.
- Если вы пока не столкнулись с негативными симптомами, то это не значит, что сидячий образ жизни не оказывает на вас никакого влияния. Многие нарушения в организме могут проходить бессимптомно. Профилактика – это всегда лучшее лекарство, поэтому не пренебрегайте офисной гимнастикой.
- Помните, что регулярные занятия фитнесом не заменяют обычную бытовую активность! Если вы тренируетесь 1-1,5 часа в день, а в остальное время ведете малоподвижный образ жизни, то риски ухудшения здоровья остаются высокими.
-

- Выполняя регулярно упражнения из офисной гимнастики, вы избавитесь от ощущения усталости и обретете прилив свежих сил и бодрости. Выберите несколько предложенных упражнений, распределив их в течения дня. Выполнять офисную гимнастику следует 5-10 минут каждые 2-3 часа. Если есть какие-то проблемные участки тела *(например, шея или спина)*, то сделайте особый акцент на них.
- Если поза статическая, то задерживайтесь в каждом положении **20-30 секунд**. Если поза динамическая *(в этом случае на наших картинках указаны цифры со сменой положения)*, то повторяйте каждое упражнение **10-15 раз**. Не забудьте повторять упражнения на правую и левую сторону.

1. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНУ ДЛЯ ШЕИ

Наклоны головы



РАСТЯГИВАНИЕ ПЛЕЧ И СПИНЫ СИДЯ

ЗАМОК ЗА СПИНОЙ ДЛЯ СПИНЫ, ГРУДИ И ПЛЕЧ

РАСТЯЖКА СПИНЫ И ГРУДИ СО СТУЛОМ

НАКЛОН С ЗАМКОМ ДЛЯ СПИНЫ, ГРУДИ И ПЛЕЧ

ОБРАТНАЯ ПЛАНКА ДЛЯ СПИНЫ, ГРУДИ И ПРЕССА

ПОВОРОТ В СТОРОНУ ДЛЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА

ПОДЪЕМ НА НОСОЧКИ ДЛЯ ИКР И ГОЛЕНОСТОПА