

ЗАРЯДКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ПРИ СКЛОННОСТИ К ЗАПОРАМ

Сидячая работа – длительная неподвижность. Постарайтесь делать физкультурные паузы на 5–7 минут 2 раза в день спустя 2–2,5 часа после начала рабочего дня и после окончания обеденного перерыва.

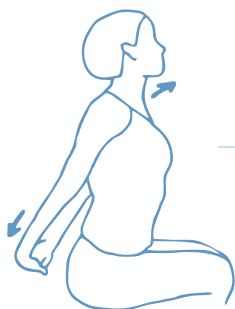
УПРАЖНЕНИЯ

1. Сядьте в удобное положение. Делайте наклоны головы вначале к правому плечу, затем к левому в течение 20 секунд.



2. Соедините ладони в замок, переверните его и вытяните руки вперед, хорошенько потянув все мышцы. Повторите 5–7 раз.

3. Сидя на стуле, положите голову на колени, а руки опустите к ногам. Почувствуйте, как растягиваются мышцы спины, в течение 20 секунд



4. Сядьте в удобное положение и заведите руки за спину, соединив ладони. Потяните мышцы плечевого пояса в течение 20 секунд.

5. Сидя на стуле, приподнимите ноги и вращайте ими так, словно едете на велосипеде. Сделайте 3–4 подхода по 10–15 вращений ногами.



6. Встаньте. Держа спину максимально прямо, делайте наклоны туловища вправо и влево, сопровождая движения махами рук над головой, в течение 20 секунд.

Помимо выполнения физических упражнений на рабочем месте, рекомендуется дополнительно задействовать другие возможности размять тело. Например, посещайте туалетную комнату на другом этаже, спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, не используя лифт. Если идете по пустому коридору, сделайте пару маховых движений руками, несколько шагов спиной вперед, а если позволяет обувь, то пройдите на носках, а затем на пятках.

СДЕЛАЙТЕ СКРИНШОТ ЭТОЙ СТРАНИЦЫ НА ТЕЛЕФОН, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ

