

Найди время для себя **(Комплекс упражнений на рабочем месте)**



Если Вы замечаете, что набрали лишние килограммы, ухудшилась осанка, частенько бывает подавленным настроением - выход один – здоровый и активный образ жизни. Но как всегда, на физические упражнения нет времени. Но при желании время можно найти где угодно – на автобусной остановке, на лестничном переходе или даже на работе вполне можно использовать каждую свободную минутку для простого комплекса упражнений.

Такая гимнастика пойдет на пользу не только вашей фигуре, но и производительности труда. Любую тренировку нужно начинать с разминки. Идеальный вариант – подняться и спуститься на два-три этажа по лестнице. Хорошо бы это делать каждые два часа. Вы сразу же «разбудите» сонную

от сидячего положения кровеносную систему, а заодно и передохнете от рабочей суеты. Кстати, делать перерывы в работе предписывает и гигиена труда.

А вот комплекс упражнений, как раз для рабочего места. Упражнения можно выполнять, как вместе, так и по отдельности, выбирая то, что больше подходит именно вам. Лучше всего делать их каждый день, чередуя нагрузку на разные группы мышц. После упражнений выпейте воды и по возможности потяните поработавшие мышцы.

Для передней поверхности бедра.

Сядьте на край стула и поставьте ноги вместе, сдвинув колени вместе. Спина должна быть прямая. Поочередно выпрямляйте правое и левое колено, потягивая носок на себя. Выполняйте упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете в мышцах ощущение легкого жжения. Можно разгибать обе ноги одновременно, не забывая держать колени вместе. Этот вариант упражнения позволяет задействовать мышцы брюшного пресса и спины.

Для внешней поверхности бедра.

Именно с жировыми складками на этой стороне ног мы постоянно боремся! Сидя на стуле, сведите колени вместе. Руками возьмитесь за стул с обеих сторон на уровне середины бедер. Преодолевая сопротивление рук, давите на них, изо всех сил напрягая мышцы в течение 5-7 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение не менее 20 раз.

Для задней поверхности бедра.

Поставьте ноги под столом на ширину плеч. Не забудьте выпрямить спину и напрячь мышцы живота. Поочередно давите пяткой правой и левой ноги в пол, удерживая напряжение на 5-7 секунд. Повторите упражнения для каждой ноги по 10 раз.

Для грудных мышц.

Сядьте на край стула, выпрямите спину и обхватите руками подлокотники кресла так, чтобы локти и кисти рук оказались на их внешней поверхности. Теперь аккуратно сведите локти, стараясь подтянуть подлокотники к себе. Сделайте 15-20 повторов этого упражнения, удерживая напряжение по 5-7 секунд.

Для рук.

Прижмите локти к туловищу и поставьте ладони на столешницу с внутренней стороны. В том же режиме – 5-7 секунд напряжения и расслабление – попытайтесь «приподнять» стол. Делать это упражнение нужно до ощущения легкого жжения в мышцах.

Для брюшного пресса.

Сидя, поставьте руки немного позади себя, ладонями вперед. Соедините колени. На выдохе невысоко приподнимайте согнутые ноги, не забывая сохранять прямую спину. Повторите упражнения не менее 30 раз.

Тульский областной медицинский информационно-аналитический центр