Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

«Товарищ! Запомни правило простое:

работаешь сидя — отдыхай стоя!»

В.В. Маяковский



Наша жизнь сегодня немыслима без работы за компьютером. И практически неизбежно приводит к тому, что большую часть рабочего дня мы сидим перед монитором. Да и после трудового дня, большинство из нас отдают предпочтение телевизору или интернету, «отдыхая» в кресле или на диване. Если пока вы ещё не замечали негативных симптомов, то это не значит, что сидячий образ жизни не влияет на вас отрицательно. Начальные стадии болезни довольно часто могут проходить бессимптомно. Риск ухудшения здоровья остаётся высоким.

Поставьте перед собой цель - увеличить активность не только на работе, но и в целом в повседневной жизни. Отвыкайте от пассивного просмотра сюжетов кинофильмов на экране телевизора или монитора компьютера во время отдыха. Старайтесь чаще преодолевать путь на работу пешком, избегая общественного транспорта. Лучшим лекарством всегда была и будет профилактика, поэтому не пренебрегайте гимнастикой в офисе.

Регулярные короткие перерывы в рабочее время для легкой физкультурной паузы в течение дня будут полезнее, как и часовые тренировки 2-3 раза в неделю. А если удастся совместить и то, и другое, то с гарантией можно помочь самому себе оставаться здоровым. Обязательно после часа работы сидя, встаньте со стула и подвигайтесь, в течение 2-3 минут. Во время работы следите за осанкой, что поможет избежать искривления позвоночника, болей в спине и шее. Ваша спина должна быть прямой, плечи расслабленными и опущенными, голова прямая, а экран компьютера на уровне глаз. Со временем разминка войдет у вас в привычку.

Комплекс упражнений для выполнения в офисе.

1. Потягивание. Сядьте на стул со спинкой ровно, спина прямая, голова смотрит вперед. Вытяните ноги перед собой, а носки при этом тяните на себя. Руки поднимите кверху, пальцами старайтесь тянуться к потолку.

2. Потягивание с наклонами. Исходное положение, как в предыдущем варианте упражнения. Ноги вытяните перед собой, носки тяните. Руки тоже вытяните перед собой, ладони направлены друг к другу. Разведите широко руки, будто собираетесь обнять кого-то, заодно наклонитесь максимально в сторону. Сведите руки перед собой и выпрямитесь. Повторите движение в другую сторону.

3. Вращаем стопы. Исходное положение то же – сидя на стуле. Выпрямите ноги перед собой. Носочки тяните на себя, потом максимально выпрямляйте. Начинайте вращать стопы одновременно в разные стороны, наружу, стараясь зафиксировать крайние точки.

4. Ласточка с опорой. Встаньте точно позади стула, положив руки на его спинку. Отведите правую ногу назад, разводя при этом руки в стороны. Вернитесь в исходное положение. Повторите движение другой ногой.

5. Пируэт. Встаньте за стулом, а руки положите на спинку. Поднимите вверх правую руку, при этом левую ногу оставляя в сторону. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой.

6. На цыпочки. Исходное положение такое же – за стулом, ладони на спинке. Не сильно опираясь на руки, приподнимитесь на носочки. Сосчитайте до десяти, а потом опуститесь обратно.

7. Наклоны. Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх или разведите (по желанию), одновременно выполняя наклоны корпуса в разные стороны.

8. Ходьба на месте. Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Выполняйте шаги на месте, в то же время размахивая в такт руками.

9. Зарядка для глаз. Поочередно, то сильно зажмуривайте глаза на 5-10 секунд, то открывайте их и расслабляйтесь. Сделайте упражнения на фокусировку зрения на объектах, находящихся на разном удалении. Для этого выберите предмет близко от вас, а также точку вдалеке, это может быть что-то в окне. Быстро переводите взгляд с близкого предмета на дальний, старясь максимально быстро разобрать детали. То же самое можно повторять медленно, задерживая взгляд на одной из выбранных точек. Сведите глаза к центру и посмотрите на свою переносицу. Нарисуйте глазами круг по часовой стрелке, а потом обратно.