Зарядка в офисном кресле…

Если спросить: «Кто против утренней зарядки?», то вряд ли многие из нас «поднимут» руку. Но оправданий будет предостаточно:

- мало времени утром;

- проспал;

- пока детей в школу (садик) соберешь…;

- пока мужу галстук повяжешь;

и уж позвольте помечтать:

- пока жене кофе в постель, детям завтрак, то уж и не до зарядки.

Вариантов оправданий может быть бесчисленное множество, но ответ на них один – движение нам жизненно необходимо. Отказавшись от него, мы подвергаем рискам свой организм и становимся «кандидатами» на развитие целого «букета» болезней – сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и других, не менее опасных.

И если нет времени провести активную зарядку утром, или пробежаться по парку вечером, то вот упражнения, которые придумали именно для тех, кто большую часть дня проводит в кресле. Не вставая из кресла, предлагаем сделать упражнения, которые займут всего 5-10 минут. И не рабочего времени, а перерыва для отдыха от работы на компьютере или обеденного перерыва. Итак, начинаем…

1. Поднимаем пятки от пола попеременно левой и правой ногой 20 раз, при этом напрягаем мышцы.
2. Поднимаем носки от пола попеременно левой и правой ногой 20 раз, при этом носок максимально тянем на себя.
3. На вдохе втягиваем живот, на выдохе надуваем – повторить 20 раз.
4. Попеременно напрягаем ягодицы – повторить 20 раз.
5. Расправляем плечи и 20 раз максимально сводим лопатки. Плечи остаются расправлены.
6. Спина прямая, руки опущены. Сжимаем кисти в кулаки 20 раз максимально напрягая мышцы рук.
7. Повороты головы направо-налево по 20 раз.
8. Наклоны головы вперед (глубокие) и назад (максимально) по 20 раз.
9. Круговые вращения головой в медленном темпе 20 раз.
10. Плечи расправлены, голова и шея тянутся вверх: выдвигаем вперед и чуть вверх подбородок до ощущения напряжения в шее – повторить 20 раз.

Упражнения простые, но заряд бодрости обеспечен!

Пробуйте и получайте удовольствие!

Заведующий ООЗ И.Борисова