

ЗАЧЕМ НУЖНА ГИМНАСТИКА?

1. Повышаются **обменные процессы** и помогают организму регулировать артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови.
2. Помогает успокоить нервную систему, снизить уровень стресса и беспокойства, что, безусловно, положительно скажется на **эффективности** вашей работы.
3. Это полезно в качестве отдыха для глаз, что особенно актуально при работе за компьютером или с бумагами.
4. Снижает риск развития болезней **позвоночника** и является профилактикой острых болей в области шеи, спины и поясницы.
5. Улучшит кровообращение и активизирует работу внутренних органов.
6. Регулярные физические нагрузки помогают избежать потерю мышечной и костной ткани, которая происходит с возрастом, если не заниматься тренировками.
7. Переключение на другой вид деятельности (*с умственного на физический*) помогает повысить энергию и **работоспособность**, избавиться от сонливости и вялости.
8. Даже несложные упражнения из офисной гимнастики, если их выполнять регулярно, помогают тонизировать мышцы и поддерживать хорошую форму.



Научись владеть собой, делай все наилучшим образом..

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

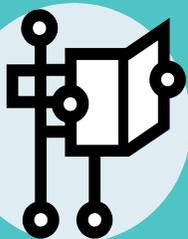
«Гимнастика для сидячих»



Держи всегда под рукой!

Сохрани своё здоровье!!!

Сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний и нарушений в работе организма. Среднестатистический работник 80% времени суток проводит с низкой физической активностью: сидячая работа, приемы пищи, поездки в транспорте – все это не подразумевает никакого движения. Парадокс в том, что отдых от сидячей работы также очень часто не предполагает быть активным: в качестве досуга люди выбирают интернет и телевизор, сидя в кресле или лежа на диване. Исследования показывают, что сидячий образ жизни вызывает нарушение метаболических процессов, гипертонию, увеличения уровня сахара в крови, повышения холестерина. Это вызывает риск развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, раковых опухолей и ранней смерти.

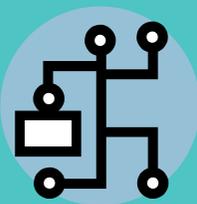


Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!!!

ЧЕМ ОПАСЕН СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

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



Движение-это жизнь!!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

- №1. Начните с разминки шеи. Поверните влево, вправо, вперед, назад. После приступайте к круговым движениям по часовой стрелки, затем против. Движения отработайте медленно, не торопясь, чтобы не спровоцировать болевые ощущения.
- №2. Сцепите руки в замок за спиной, повернув ладони от себя. Тщательно потянитесь, выполните это движение, но уже руками перед собой. Разогрейте, таким образом, застоявшиеся мышцы.
- №3. Не расцепляя ладони, поднимите ручки вверх. Наклоняйтесь вправо, влево, вперед, назад до упора. Растяните позвоночник, боковые мышцы.
- №4. В текущем случае требуется сидеть на стуле сцепить руки в кулак, за спинкой кресла обхватив его. Таким способом выполните растяжку груди и спины.
- №5. Левую руку выпрямите перед собой, согните в локте, образовав прямой угол, повернув ладонь к лицу. Прямую правую руку положите на локоть согнутой левой. Растяните плечи, потянув левой рукой правую.
- №6. Одну руку поднимите вверх, другую расположите вдоль тела. Согните их в локтях и постарайтесь за спиной соединить ладони.
- №7. Соедините пальцы в замок на затылке. Без нажима потяните ручками голову вниз, растягивая шею, верхнюю часть спины.
- №8. Ладони положите на колени. Выгибайте спину как «кошка», растяните каждый позвонок.
- №9. Сидя ровно поверните всё тело, а не голову, сначала в одну сторону, затем в другую. Движения направлены на спину и формирование талии.
- №10. Сидя сложно проработать ягодичные мышцы, но возможно. Расположитесь на кресле сидя в расслабленном состоянии. Затем резко напрягите ягодичные мышцы и бедра на 10-12 секунд.