



### **Зарядка на работе – помощь здоровью**

Явный недостаток движения – привычная ситуация для современного человека. И, как предупреждают врачи, опасная для здоровья. Застой крови, ослабление мышц, ухудшение кровообращения внутренних органов – это может привести к постоянной усталости, развитию дегенеративно-дистрофических и других заболеваний.

Что делать, если вы со спортом далеко на «вы»? При работе (если она повсеместно связана с сидением) существуют 3 варианта движения:

- Двигайтесь больше во время рабочего дня, предпочтите лестницы лифтам, лишний раз не отказывайтесь встать и отнести бумаги;
- Делайте легкие, незаметные для окружающих упражнения во время работы;
- Тренируйтесь в силу своих возможностей в удобное время, делая более энергичные движения.

Эти упражнения помогут подтянуть мышцы, избавиться от отеков и снять усталость:

1. Для проработки бедер в положении сидя крепко соедините колени и ступни, ощущая напряжение в этой части тела;
2. Положите на область внутренней стороны бедра ладонь и давите с силой, постоянно сопротивляясь работающим мышцам;
3. В положении сидя с соединенными коленями и скрещенными ногами, постепенно тяните бедра в стороны, но при этом не разводя сильно колени;

4. Просто приподнимите ноги над полом, удерживая их в таком положении (подгибать ноги нельзя);

5. Наклоны головы избавят от онемения шейный отдел, а простое сведение рук в замке за спиной с прогибом грудной клетки вперед – частично снимет застой в верхней части тела.

Лучше всего, если вы дополните упражнения гимнастикой для глаз и стаканом воды. И конечно, используете любую возможность, чтобы не сидеть на месте. Не зря говорят, что движение – это жизнь.