

Рабочая поза «стоя» требует на 10% больше затрат энергии, чем поза «сидя».

Продолжительное пребывание в одной и той же позе утомительно, так как при этом отдельные мышечные группы должны непрерывно поддерживать определенное напряжение. Долгое сохранение неизменной позы может стать с течением времени причиной некоторых профессиональных заболеваний.

Ходьба и работа стоя на твердом полу приводят к существенным нагрузкам на суставы ступней, коленей, тазобедренные суставы и межпозвоночные хрящи, к недостаточному сокращению мышц, особенно икроножных.

Длительное стояние утомляет ноги больше, чем ходьба. Ухудшается кровоснабжение в ногах, а это, в свою очередь, приводит к плоскостопию, варикозному расширению вен и отеку ступней.

В отличие от обычных занятий физическими упражнениями, фитнесом или спортом, производственная гимнастика может проводиться на рабочем месте: в цехе, отделе, лаборатории и т. п. перед началом смены или в специальные перерывы в течение рабочего дня.

Предлагаем вам подборку упражнений для офисной гимнастики, которые помогут вам сохранить здоровье, повысить работоспособность и улучшить настроение.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РАБОТАЮЩИХ СТОЯ

Исходное положение стоя, ноги врозь

1. Поднять руки в стороны вверх – вдох, медленно опустить – выдох. 6-8 раз.
2. Поочередное и одновременное поднятие плеч. Дыхание произвольное. 12-16 раз.
3. Вращение плеч назад – вперед. Дыхание произвольное. 8-10 раз.
4. Кисти к плечам. Отвести локти назад, прогнуться, свести лопатки – вдох. Локти вперед, соединить – выдох. 6-8 раз.
5. Подбородок прижат к груди, движения головы от плеча к плечу. 6-8 раз.
6. Повороты головы в стороны в медленном темпе. Дыхание произвольное. 6-8 раз.
7. Руки в «замок», на затылок – давление головой на кисти 2-3 сек. Дыхание произвольное. 4-6 раз.
8. Руки на пояс. Присесть, руки вперед – вдох. Встать, руки на пояс – выдох. 6-8 раз.

Исходное положение стоя, ноги врозь, руки на пояс

1. Повороты туловища влево – вправо. Дыхание произвольное. 6-8 раз.
2. Наклоны туловища влево-вправо. Дыхание произвольное. 6-8 раз.
3. Наклоны туловища вперед, пружинящие, руки тянем к левой ноге, вперед к полу, к правой ноге. Дыхание произвольное. 4-6 раз.

Исходное положение стоя, пятки вместе, носки врозь

1. Присесть, руки вперед, ладони друг на друга – вдох, исходное положение – выдох. Пятки от пола не отрывать. 8-12 раз.
2. Прыжки на носках, на месте. Дыхание произвольное. 16-20 раз.
3. Поднять левое бедро вверх, выполнить под ним хлопок – вдох, исходное положение – выдох, то же с правым бедром. 6-8 раз.
4. Руки вперед – вверх, поочередно правую и левую ногу назад на носок, потянуться, прогнуться – вдох, исходное положение – выдох. 6-8 раз.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ «СИДЯЧИХ» ПРОФЕССИЙ



Сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний и нарушений в работе организма. Но современная реальность, в которой работа за компьютером является практически неизбежностью, не оставляет нам выбора.

2019 год

По данным Всемирной организации здравоохранения более 3 млн. смертей в год можно предотвратить, если повысить физическую активность человека в течение дня.

Среднестатистический офисный 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.

Сидячий образ жизни вызывает: нарушение метаболических процессов, повышение артериального давления, увеличение уровня сахара и холестерина в крови.

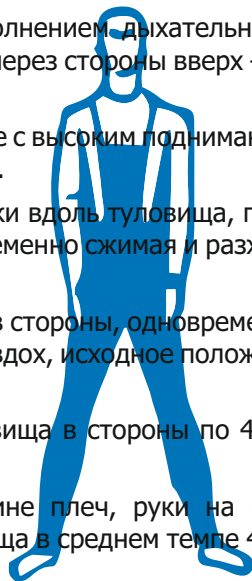
В связи с этим, увеличивается риск развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, раковых опухолей и ранней смерти.

Предлагаем вам подборку упражнений для офисной гимнастики, которые помогут вам сохранить здоровье, повысить работоспособность и улучшить настроение.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ «СИДЯЧИХ» ПРОФЕССИЙ

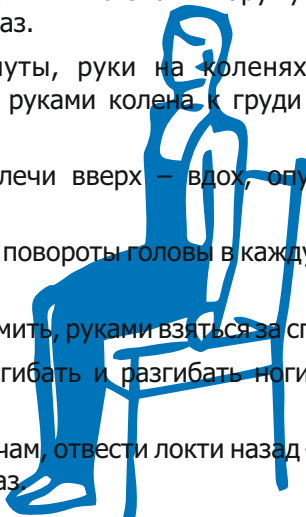
Исходное положение стоя, ноги врозь

1. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений: поднимаем руки через стороны вверх – вдох, опускаем – выдох. 4-6 раз.
2. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, руки на пояс. 10-15 сек.
3. Ноги врозь, руки вдоль туловища, перекаты с пятки на носок, одновременно сжимая и разжимая кисти рук. 6-8 раз.
4. Развести руки в стороны, одновременно отводя ногу назад на носок – вдох, исходное положение – выдох. 6-8 раз.
5. Наклоны туловища в стороны по 4-6 раз. Дыхание произвольное.
6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение туловища в среднем темпе 4-6 раз в каждую сторону.
7. Поочередно отводить руку в сторону – назад – вдох, исходное положение – выдох. 6-8 раз.



Исходное положение сидя на стуле

1. Откинуться на спинку стула, ноги выпрямлены. Вращение кистями и стопами наружу и внутрь. Темп средний. 6-8 раз.
2. Ноги согнуты, руки на коленях. Поочередное подтягивание руками колена к груди на выдохе. 4-6 раз.
3. Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох. 4-6 раз.
4. Медленные повороты головы в каждую сторону по 3-4 раза.
5. Ноги выпрямить, руками взяться за спинку стула. Поочередно сгибать и разгибать ноги. 6-8 раз. Темп средний.
6. Кисти к плечам, отвести локти назад – вдох, опустить – выдох. 4-6 раз.
7. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза и расслабить мышцы лица, спины, рук, ног. Дыхание спокойное неглубокое. 10-15 сек.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, РАБОТАЮЩИХ СТОЯ



Работающим «стоя» необходимо заботиться о своей физической форме. Важно иметь сильную мускулатуру икр, чтобы не было застоя венозной крови, укреплять и растягивать мышцы спины от шеи до поясницы.

2019 год