Автор: admin
16.01.2014 16:41 -

# Какие упражнения можно делать в офисе?

Каждый будний день большинство из нас проводит в офисе, за столом, порой ленясь встать и пройти пару метров, которые можно прокатиться в кресле на колесиках. Если ваш «сидячий» стаж работы составляет более трех лет, вы наверняка уже столкнулись с неприятными последствиями такой работы: боли в шее, плечах, ухудшение зрения. Если вы еще и не любительница спорта в свободное время, то подняться выше 6 этажа без лифта будет большой проблемой. Вы задыхаетесь, сердце колотится так, как будто собирается выскочить наружу. Все это – результат невнимания к себе, прежде всего. Потому что никто, кроме вас, не сможет позаботиться о том, чтобы ваше тело сохранило здоровье и силу на многие годы.

Итак, что мы можем сделать в ограниченном офисном пространстве?
Во-первых, нужно правильно обустроить свое рабочее место. Спинка кресла не должна быть жесткой (лучше, если она будет подвижной) и должна поддерживать спину. Подлокотники, если они есть, должны быть достаточно широкими, и располагаться так, чтобы вы не приподнимали плечи в процессе работы. В противном случае шейные позвонки будут ущемляться.

Теперь посмотрим на компьютер. Каково расстояние между монитором и кончиком вашего носа? Должно быть не менее 70 сантиметров, чтобы глаза не получали слишком большой нагрузки. Монитор должен быть ниже уровня глаз, чтобы вы смотрели на него сверху вниз. Положите пальцы на клавиатуру: плечи расслаблены, руки согнуты под прямым углом, чтобы обеспечивалась нормальная циркуляция крови. Вот так нужно работать каждый день. Если вы расслабляетесь и «сползаете» в кресле, завалившись на один бок – это и выйдет боком через некоторое время. В таком положении один из отделов позвоночника получит слишком высокую нагрузку, и при случае отомстит вам болью. Обычно – головной, согласно закону подлости.

Во-вторых, существует ряд упражнений, для которых вам не нужно напрягаться лишний раз и ломать свой рабочий график. Если вы найдете что-нибудь вроде маленького рулона бумаги для факса, или любой другой предмет цилиндрической формы (гигантский карандаш будет идеален) и будете катать его ступнями под столом – это поможет избежать варикоза и улучшит кровообращение. Для тех же целей можно просто «побегать» или «походить» босыми ногами по полу, постучать пятками, чтобы разогнать кровь. Случайно вошедший в этот момент в ваш кабинет коллега ничего не заподозрит. Главное, оставляйте снятые туфли в пределах досягаемости, чтобы в любой момент вы могли обуться и встать.

Не забывайте про упражнения для усталых глаз: закрыв глаза, вращайте ими по кругу. По три раза влево и вправо. Можно поочередно смотреть вниз-вверх, также с закрытыми глазами.

Боремся с шейным хондрозом: сомкните руки на затылке, одновременно пытайтесь руками несильно тянуть голову вперед, а головой откидываться назад. Мышцы шеи работают, тренируются, и опасность хондроза (как и угроза головных болей) уменьшается. И, если есть возможность, лучше каждые полтора-два часа совершать короткие прогулки. Не важно, куда – пройтись 5 минут по коридору, подняться по лестнице, выйти на улицу и подышать свежим воздухом.

Еще один нюанс для страдающих головными болями. Чаще всего эти самые боли возникают из-за нехватки кислорода. Достаточно проветривать кабинет каждые три-четыре часа.

И напоследок совет. Не увлекайтесь сигаретами и кофе. Исключительно из любви к собственным сосудам и поддержания сердца в тонусе дня. В конце концов, это ваше сердце, и оно должно биться быстрее только от приятных эмоций и страстной влюбленности, а не задыхаясь и не сжимаясь от стресса, кофеина и табачного дыма. Будьте здоровы!

Автор - **Константин Кадесников**
Источник