Автор: admin
09.05.2014 13:37 -

Как поддерживать физическую форму, не вставая из-за компьютера?

Вот, сидишь ты сейчас, дружище, перед монитором, ешь гамбургер или пирожок с повидлом и не думаешь о своём здоровье. Или думаешь иногда, наверное, о том, что с завтрашнего дня... нет, лучше через недельку... а ладно, через месяцок НАЧНУ! Буду бегать, подтягиваться, накачаю бицепсы, в фитнес в конце концов подамся.

Но приходит завтра и послезавтра, месяц, два, а здоровый образ жизни всё не начинается и не начинается. А ты не заметил, что чем больше ты сидишь за компьютером, тем больше ты ешь. Причём ешь быстро и особо не пережёвывая, чтобы поскорее заглотить и обратно в виртуальную реальность. Если не заметил, то всё ещё впереди.

В общем, послушай сюда, ботаник, я тебе расскажу правду о сидячем образе жизни. Если у тебя сидячая работа или дома ты часами не можешь выйти из интернета, то приготовься познакомиться с новыми друзьями: ожирением, сколиозом, диабетом, геморроем... и ещё много всего. А что такое гиподинамия, ты знаешь? Ууууу, лучше тебе этого не знать, дружище. Список можно продолжить до бесконечности. Но я не буду тебя пугать. В этой статье я тебя научу, как себе помочь. Последние исследования учёных доказали, что даже ежедневные занятия в спортзале могут оказаться бессильными в борьбе с последствиями сидячей жизни. Есть один выход, это УМЕРЕННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. Ты можешь до потери пульса двигать клавиатуру по столу, но я приготовил для тебя вариант получше: несколько ЭФФЕКТИВНЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЙ. Итак, приступаем:

Упражнение 1. Если ты уже настолько зависим от компьютера, что не можешь оторваться от монитора, начинай с поворотов головы влево-вправо, при этом взгляд прикован к этому рисунку (рис.1). В этом упражнении в первую очередь тренируются глаза, а это ой, как важно, потому как от долгого смотрения на экран, как ты знаешь, портится зрение. Поэтому следующее упражнение тоже для глаз.

Упражнение 2. Вращение зрачками на 360 градусов (белки при этом остаются на месте!). Это самое сильное упражнение для зрения, которое я знаю. Выполняй его каждый час, твоего сидения, и поверь мне, ты почувствуешь эффект незамедлительно. Вращений по 20-30 в обе стороны, я думаю, тебе хватит для одного подхода.

Упражнение 3. Пришло время размять шею! Выполняй наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад (рис. 3). Не сильно интенсивно, чтобы не ударяться лбом об стол. По 10 раз достаточно.

Упражнение 4. Это упражнение очень хорошо развивает мышцы груди. Сведи руки перед собой ладонь к ладони, сжимай их со всей силы, по 5-10 сек. 6-10 подходов будет нормально, но можно и больше, смотри по самочувствию.

Упражнение 5. Спина! Она страдает больше всего при сидячем образе жизни. Поэтому, во-первых держи её прямо, а чтобы не забывать, иногда можно класть на голову книгу для самоконтроля (на работе лучше воздержаться от этого, могут неправильно понять). Плюс выполняй скручивания в позвоночнике, левое плечо вперёд, правое назад и наоборот. Резких движений здесь не надо, позвоночник этого не любит. Руки, чтобы не болтались, можно крестообразно сложить на груди. Также выполняй наклоны туловища вправо-влево (осторожно, не упади со стула). Медленно, раз по 10 в обе стороны.

Упражнение 6. Отжимания от стола (рис. 6). Здесь всё понятно. Если обстановка позволяет, делай это почаще, раз по 10, а то и больше, опять же по самочувствию.

Упражнение 7. Тренировка ног и рук одновременно. Это очень эффективное упражнение, притом, что оно не так заметно, как отжимания (если, конечно ты не будешь сильно корчить рожи) и его можно выполнять, не привлекая внимания окружающих. Сидя, положи ладони на колени и выполняй подъём ног на носки (рис. 7), одновременно руками оказывая противодействие.

Упражнение 8. Следующее упражнение для рук, и в частности для мышц бицепса. Сгибание руки в локтевом суставе, с одновременным удержанием её другой рукой за запястье. 6-10 подходов по 5-10 секунд.

Упражнение 9. Смотри рисунок 9. Это упражнение можешь сделать, если тебя сокращают или ты собираешься купить новый компьютер. Для остальных случаев слишком дорогостоящее удовольствие.

Будешь ежедневно, а лучше ежечасно выполнять этот небольшой комплекс – никакие последствия сидячего образа жизни тебе не страшны. Но здесь главное систематичность. Так что, дерзай!

Автор - **Владислав Хвладс**
Источник