

Комитет экономической политики администрации Ханты-Мансийского района

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ГИМНАСТИКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**



**Г.ХАНТЫ-МАНСИЙСК 2021**

**Для чего нужна гимнастика на рабочем месте**

Проведя весь рабочий день в сидячем положении, человек стремится домой, чтобы расслабиться, зачастую для этого выбирается пассивный отдых. В результате такого малоподвижного образа жизни нарушается работа всех систем организма.

К чему приводит сидячий образ жизни:

* постоянное пребывание в сидячем положении вызывает неправильное перераспределение нагрузки на позвоночник. Это приводит к [компрессии](https://yandex.ru/turbo/drevmass-spina.ru/s/ekstravazalnaya-kompressiya-pozvonochnoj-arterii-chem-opasno-zabolevaniya-effektivnye-metody-lecheniya-i-profilaktiki/?parent-reqid=1618309770488271-1404728763749562310500104-production-app-host-sas-web-yp-16&utm_source=turbo_turbo) межпозвоночных дисков, нарушению [осанки](https://yandex.ru/turbo/drevmass-spina.ru/s/osanka-cheloveka-chto-yavlyaetsya-normoj/?parent-reqid=1618309770488271-1404728763749562310500104-production-app-host-sas-web-yp-16&utm_source=turbo_turbo), неправильному [тонусу мышц](https://yandex.ru/turbo/drevmass-spina.ru/s/gipertonus-myshts-spiny-chem-opasno-sostoyanie-i-kak-ego-lechit/?parent-reqid=1618309770488271-1404728763749562310500104-production-app-host-sas-web-yp-16&utm_source=turbo_turbo). В результате вы чувствуете, как болит спина, осанка теряет свою эстетичность, появляются головные боли и повышенная утомляемость;
* в области малого таза замедляется кровообращение, и как результат – снижаются все биологические процессы. Это приводит к нарушению половой функции и спастическому запору, когда кишечник теряет способность к перистальтике и его естественное опорожнение становится невозможным;
* нарушается кровообращение в нижних конечностях. Со временем это приводит к тромбоэмболии, онемению пальцев, нарушению структуры суставов;
* отсутствие правильных дыхательных нагрузок приводит к болезням сердца и легких;
* сниженная активность замедляет кровообращение, на стенках сосудов образуются отложения, появляются проблемы с давлением;
* замедление метаболизма приводит к отложению лишнего веса;
* ухудшается общее психоэмоциональное состояние и мозговая активность.

Существует компромиссное решение, которое поможет даже при таком образе жизни держать организм в тонусе. И это зарядка на рабочем месте или, другими словами, офисная гимнастика.

**Виды упражнений для сидячей работы за компьютером**

Гимнастика на рабочем месте может выполняться по-разному. Основные виды упражнений следующие:

* вводная разминка, проводимая перед началом трудового дня (10-15 минут);
* занятия в паузах между работой, которые дают возможность снять накопившуюся усталость;
* гимнастика в положении сидя.

Хорошего эффекта можно добиться, если ежедневно выполнять все виды упражнений. Это позволит избежать болей в шее, грудном отделе, пояснице, ногах.

Комплекс упражнений в офисе может иметь определенную интенсивность и виды тренировок. Выбирать тот или иной подход стоит, исходя из своего физического состояния.

**Вводная офисная гимнастик**а. Можно выполнять ее дома, чтобы подготовиться к рабочему дню. Задачей таких упражнений является пробуждение организма, запуск процессов метаболизма, общее тонизирование мышц. Тренировка занимает 10-15 минут и включает легкие упражнения на растяжку и работу мышц.

**Пауза во время работы**. Задачей этого комплекса является снятие усталости, которая накапливается в течение рабочего дня. Выполнять комплекс упражнений стоит через 2 часа после начала работы и за 1,5 часа до ее окончания. Время тренировки 10-15 минут.

**Офисная гимнастика сидя**. Это короткая разминка, которая позволяет снять усталость с наиболее напряженных частей тела. Выполняется она на кресле или стуле и занимает не более 2-4 минут. Лучше выполнять такие упражнения по мере того, как вы чувствуете усталость, но не реже 3-4 раз в течение дня.

При выборе частоты и комплекса упражнений стоит обращать внимание на то, в какой позе вы работаете, какие части тела подвергаются наибольшим нагрузкам, как влияет работа на ваше эмоциональное состояние, какие хронические заболевания у вас имеются и каковы возможности рабочего места для выполнения зарядки.

## Упражнения: виды и выполнение

Вариантов упражнений для выполнения в офисе огромное множество, из которых вы сможете выбрать подходящие для своего состояния здоровья и рабочего места.

### **Базовая офисная гимнастика:**

* сядьте на стул, выпрямите спину, поочередно наклоняйте голову к левому и правому плечу;
* поверните голову в сторону, опустите подбородок, поднимите и вернитесь в исходное положение, повторите в другую сторону;
* отведите руки за спину, переплетите пальцы, сцепив в замок, отводите прямые руки назад, при этом грудной отдел позвоночника должен прогнуться, а лопатки смотреть внутрь;
* сидя на стуле, наклонитесь вперед, положите голову и живот на ноги, опустите руки к полу, расслабьтесь, почувствуйте, как растягиваются мышцы спины;
* сидя на стуле, разводите руки через стороны, сомкните их вверху и потянитесь;
* встаньте за спинку стула, сделайте один большой шаг назад, тянитесь руками к стулу, прогибаясь в пояснице, когда достанете руками спинки, возьмитесь за нее и прогнитесь, почувствуйте как растягиваются мышцы спины;
* встаньте прямо, руки положите на талию, сделайте наклон корпуса влево, при этом подняв правую руку, повторите в другую сторону;
* подойдите к окну, возьмитесь руками за подоконник и выполните несколько отжиманий;
* встаньте прямо, прямые руки вытяните перед собой, делайте глубокие приседы;
* сядьте на край стула, возьмитесь за сиденье руками, делайте ногами движения, имитируя вращение педалей велосипеда;
* встаньте перед стулом, руки сцепите в замок на уровне груди, присаживайтесь на стул и не доходя 1-2 см до сиденья задержитесь, повторите несколько раз;
* сядьте на стул, спину держите ровно, поднимите прямые, вытянутые ноги над полом, зафиксируйтесь на пару секунд;
* в исходном положении подтягивайте колени к груди и фиксируйтесь в таком положении.

**Скрытая гимнастика**

Если у вас нет возможности достаточно свободно выполнять упражнения, существует скрытая офисная гимнастика:

* в положении сидя на кресле резко поднимайте пятки от пола, за 1 минуту нужно выполнить не менее 40 поднятий;
* повторите предыдущее упражнение, но при этом отрывайте носки;
* в положении сидя сожмите мышцы ягодиц, максимально напрягите их, разожмите, выполните не менее 40 сокращений в минуту;
* глубоко вдохните и надуйте живот, медленно выдохните и на выдохе максимально втяните живот, напрягите мышцы, задержитесь на 3-4 секунды, расслабьтесь;
* сильно сжимайте и разжимайте пальцы рук.

**Упражнения на разные группы мышц**

В зависимости от того, какая часть тела вас беспокоит больше всего, вы можете сделать упор на одну из групп упражнений.

Для [шеи](https://drevmass-spina.ru/category/shejnyj-otdel/):

опустите подбородок к груди, расслабьте шею, дайте вашей голове свободно повиснуть, это способствует вытяжению задних мышц шеи;

* положите руку на лоб, давите лбом на ладонь, а рукой оказывайте сопротивление, почувствуйте как напрягаются передние мышцы шеи, выполните с рукой на затылке и поочередно на висках;
* слегка наклоните голову вперед, кивайте так, будто утвердительно отвечаете собеседнику, выполните 60 раз. Затем выполните повороты головы, будто отрицательно отвечаете собеседнику. Все движения должны быть умеренными.

Для [грудного отдела](https://drevmass-spina.ru/category/grudnoj-otdel/):

* сцепите руки в замок, вытяните перед собой и потянитесь за руками;
* поднимите руки в замке, отводите их в стороны, прогибаясь в корпусе.

Для [поясницы](https://drevmass-spina.ru/category/poyasnichnyj-otdel/):

* сядьте ровно на край стула, прогнитесь назад, коснитесь головой спинки, руки при этом положите на поясницу;
* вытяните ноги, руки, сцепленные в замке, потяните к носкам.

Для груди:

* сядьте ровно, сомкните ладони на уровне груди, локти разведите, давите ладонями друг на друга, почувствуйте, как напрягаются мышцы груди.

Для ног:

встаньте у стола боком, возьмитесь за него одной рукой и слегка отводите ногу назад.

## Заключение

В любом случае, гимнастика в офисе никому не навредит. Если выполнять тренировки самостоятельно вы стесняетесь, приобщите к занятиям коллег и правильно их замотивируйте, рассказав о последствиях сидячей работы. Заниматься в компании всегда веселее. А если такой возможности нет, не ленитесь выходить из офиса на перерыв хотя бы на прогулку.