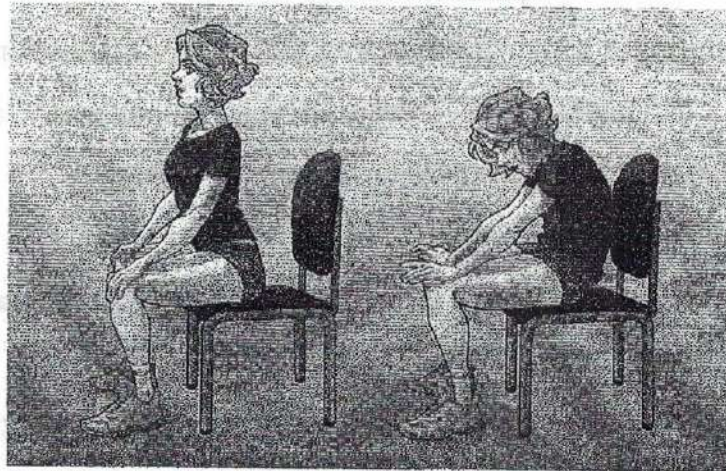


к корпоративной программе
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

Комплекс упражнений

Для повышения эффективности работы и отличного самочувствия необходимо ежедневно уделять время зарядке на рабочих местах. Простой комплекс упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте:

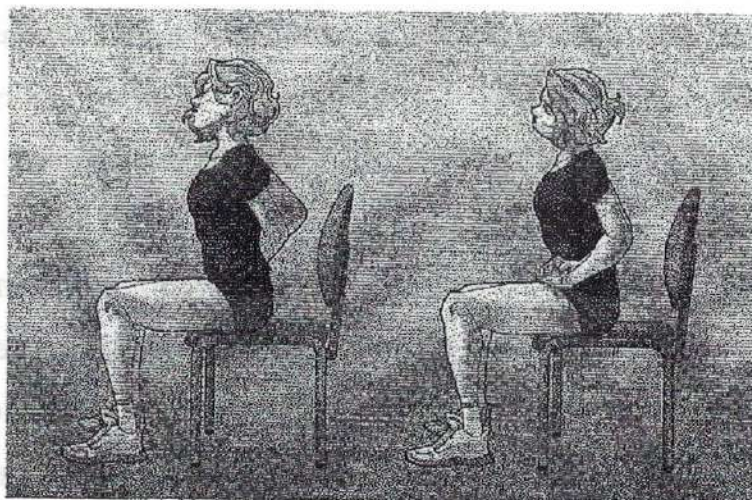
1. Поза кошки



Поза кошки / коровы растягивает верхний плечевой пояс, шею и позвоночник.

- Вытяните позвоночник вверх, руки положите на бедра.
- На вдохе прогните спину, грудной клеткой тянитесь вперед, взгляд направьте в потолок, не заламывая при этом шею назад.
- На выдохе округлите спину, подкручивая копчик на себя. Подбородок прижмите к груди, плечи направьте вперед.

2. Наклоны головы в сторону

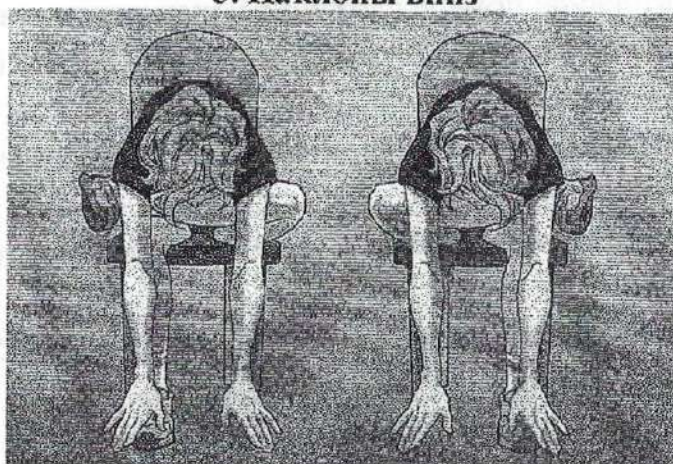


Наклоны головы в сторону растягивают мышцы шейно-плечевой области.

- Сядьте на край стула, руки заведите за спину, пальцы перекрестите.

- Отведите руки в таком положении на левое бедро, наклоняя голову в правую сторону. Задержитесь на несколько секунд.
- Повторите упражнение в другую сторону.

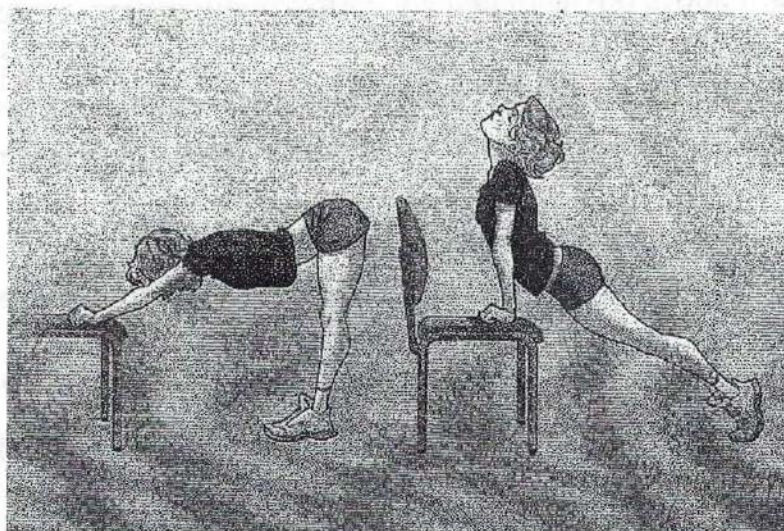
3. Наклоны вниз



Наклоны вниз растягивают шейно-позвоночный отдел позвоночника.

- Стопы поставьте параллельно, правую ногу поднимите на левую.
- Не двигая таз, осторожно опуститесь грудью к голени, руками коснитесь пола, шея расслаблена.
- Повторите упражнение в другую сторону.

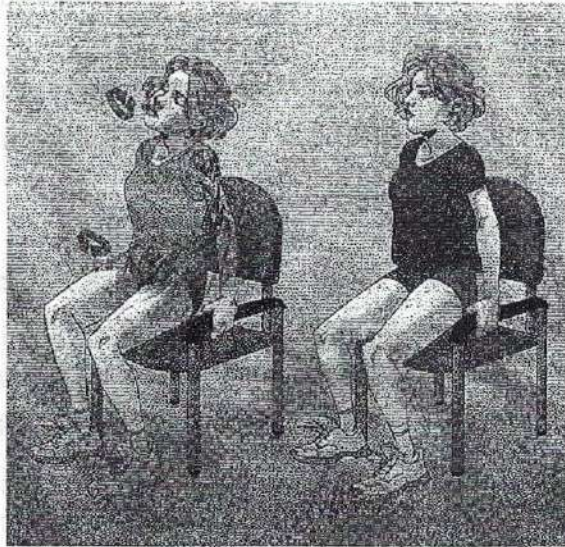
4. Поза собаки с опорой на стул



Поза собаки мордой вниз / вверх растягивает мышцы грудной клетки, задней поверхности бедра, поясничного отдела, шеи.

- Встаньте от стула на расстоянии одного шага, опуская корпус вперед, вытяните пальцы рук, положите ладони на сиденье стула.
- Не сгибая рук и ног, начните отводить таз назад от стула, пока не почувствуете растяжение в области плечевого сустава, подмышек и грудной клетки.
- Опираясь на руки, на вдохе поднимите голову и корпус вверх, прогнитесь в спине и отведите плечи назад.

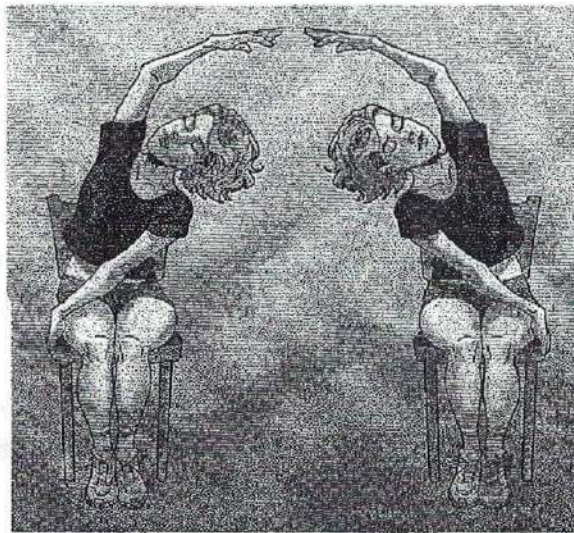
5. Подкручивания таза



Упражнение «подкручивания таза» растягивает поясничный и шейно-плечевой отдел.

- Ноги на ширине плеч, руками ухватитесь за подлокотники и на выдохе оттолкнитесь от сиденья корпусом вверх.
- Оставляя таз в подвешенном состоянии, вращайте тазом вправо / влево, вперед / назад.
- Осторожно вернитесь в исходное положение.

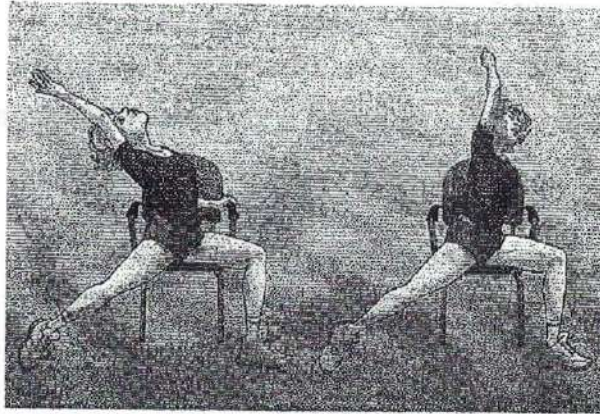
6. Наклоны в сторону



Наклоны в сторону растягивают косые мышцы живота, а также мышцы подмышечной области.

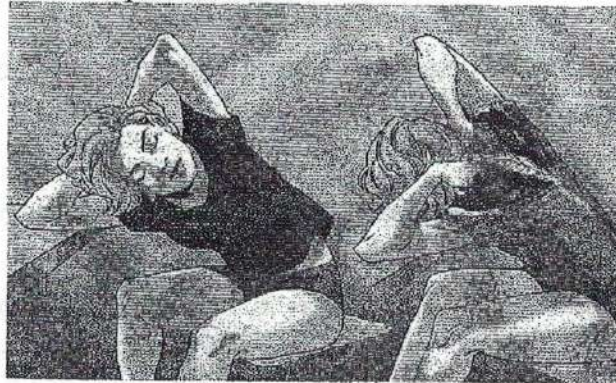
- Правой рукой обхватите противоположный край стула, левую руку поднимите над головой.
- На выдохе наклоните корпус вправо и потянитесь за рукой по диагонали вверх.
- Повторите упражнение в другую сторону.

7. Выпады с опорой на стул



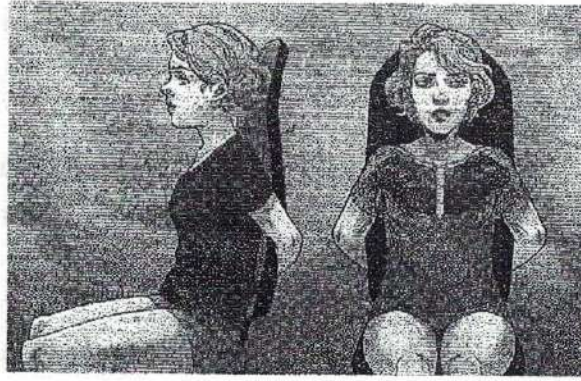
Выпады с прогибом в спине растягивают мышцы грудной клетки, поясничного отдела и шеи.

- Развернитесь от спинки стула на 90°.
 - Удобно сядьте на край стула, опираясь на сиделищные кости, затем сделайте глубокий выпад вперед.
 - На вдохе вытолкните грудную клетку вперед и выполните прогиб спины назад.
 - Голову опрокиньте назад и задержитесь в таком положении на несколько секунд.
 - На выдохе вернитесь в исходное положение, затем отклонитесь к спинке стула, растягивая правый бок, рукой тянитесь по диагонали вверх.
 - Повторите упражнение в другую сторону, растягивая левый бок.
8. Повороты корпуса с опорой на стол



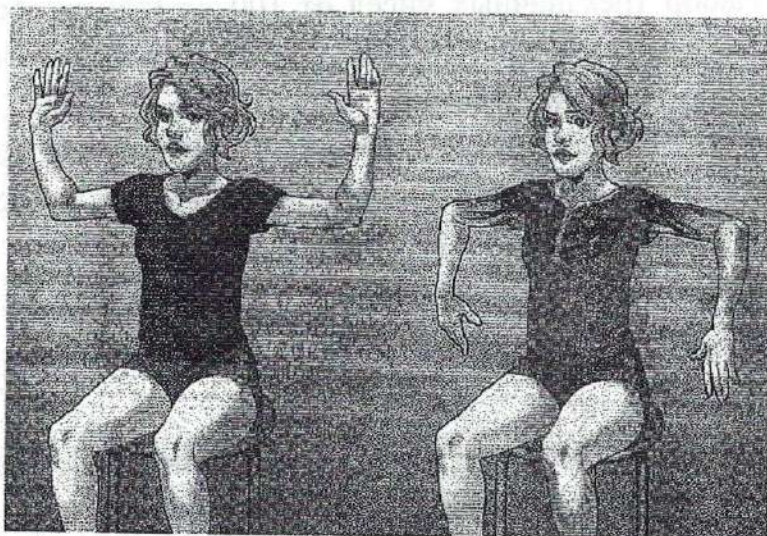
- Повороты корпуса растягивают грудные и трапециевидные мышцы.
- Поднимите согнутые руки в локтях и уведите за спину, ладони на лопатках.
- В таком положении медленно опустите верхнюю часть тела, локтями опираясь на край стола и, чередуя стороны, выполняйте повороты корпуса.

9. Раскрытие грудной клетки



- Упражнение со спинкой стула растягивает грудные мышцы.
- Сидя на стуле, заведите руки на спинку стула и сложите их в замок.
- Зафиксируйте положение, грудной клеткой потянитесь вверх, задержитесь на 8–10 секунд.

10. Разминка плеч



- Скрутка рук растягивает мышцы плечевого пояса.
- Ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки поднимите до уровня груди, ладони раскрыты.
- Не разгибая рук, совершайте вращательные движения плечевых суставов вниз, а затем вверх. Повторите 8–10 раз.

Результаты:

- Увеличение количества работников охваченных прохождением медосмотров, диспансеризацией;
- Увеличение количества работников, ведущих здоровый образ жизни.