

Комплекс упражнений после работы на ПК в течение часа и более

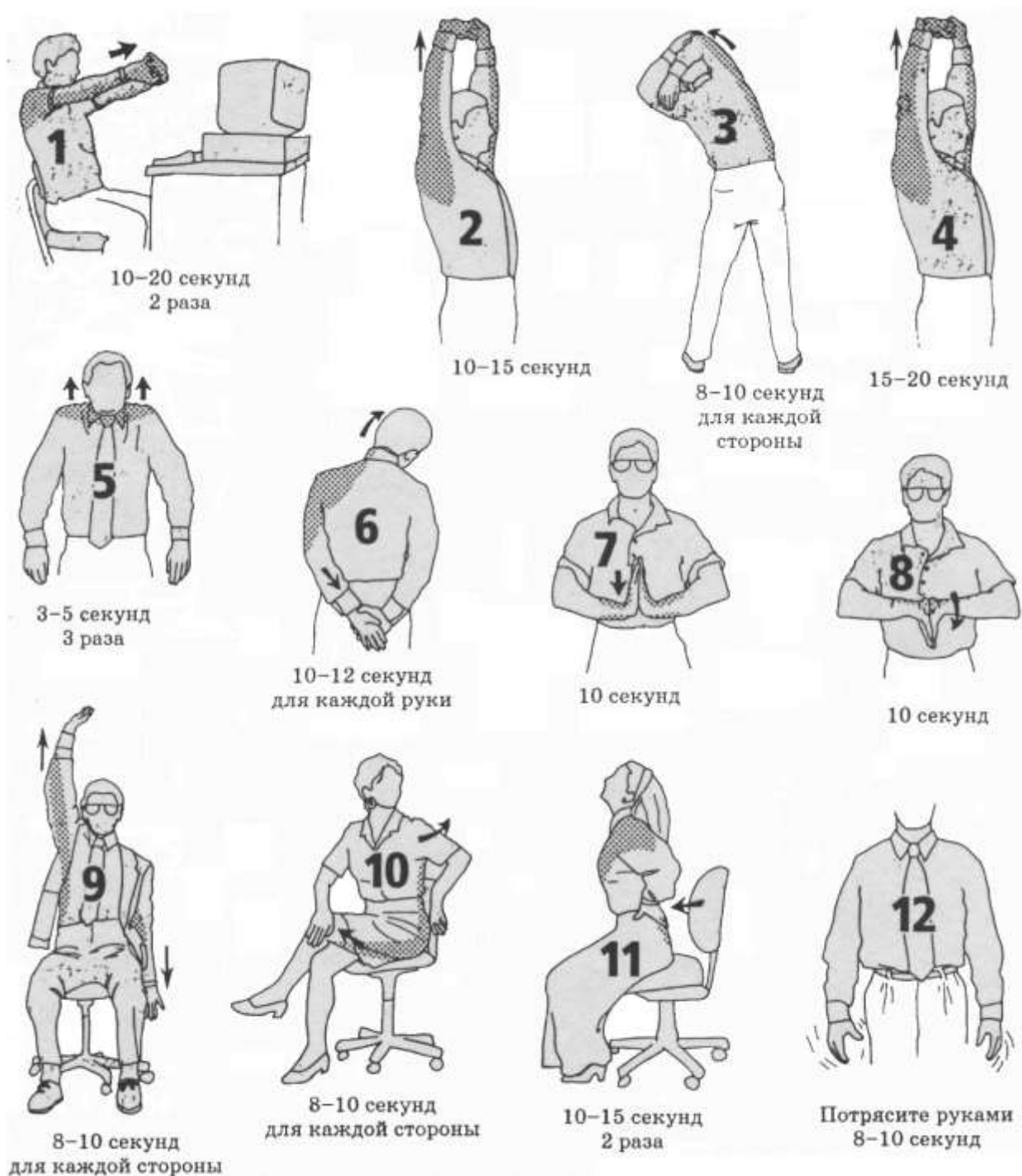


Рис. 1. Комплекс упражнений при длительной работе на ПК

1. Сцепите пальцы рук в замок, затем выпрямите руки прямо перед собой ладонями наружу. Почувствуйте растяжение в мышцах рук и верхней части спины (в области лопаток). Удерживайте позу 20 с. Повторите, по меньшей мере, дважды.

2. Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 с. Не задерживайте дыхание.

3. Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см). Плавно притяните локоть за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Держите легкое растяжение 10 с. Повторите для другой стороны. Для сохранения равновесия ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Не задерживайте дыхание.

4. Повторите упражнение № 2 данного комплекса, увеличив время растяжки до 15-20 с.

5. Поднимайте плечи по направлению к ушам, пока не ощутите легкого напряжения в шее и плечах. Держите 3-5 с. Затем расслабьте плечи и опустите их вниз. Повторить 3 раза.

6. Наклоните голову к левому плечу и одновременно левой рукой потяните за спиной правую руку вниз и влево. Удерживайте легкую растяжку 10-15 с. Повторите для другой стороны.

7. Сложите ладони перед собой. Затем опускайте кисти рук вниз, ладонями вместе, пока не почувствуете умеренного растяжения. Локти рук расположите параллельно, слегка выдвинув их вперед. Держите 5-8 с.

8. Из такого же положения, как в предыдущем упражнении, поворачивайте кисти рук от себя, пока пальцы не будут смотреть вниз. Продолжайте, пока не почувствуете умеренного напряжения. Держите 5-8 с.

9. В положении сидя вытяните руки в противоположных направлениях. Держите 10 с. Нижнюю челюсть расслабьте и дышите ритмично.

10. Упражнение на скручивание позвоночника. В положении сидя согните левую ногу и перекиньте ее через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении путем регулируемого давления на бедро. Упритесь левой ладонью в спинку стула за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните верхнюю часть туловища в сторону левой ладони. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз (хотя правый локоть, удерживающий вашу левую ногу, не позволит нижней части тела двигаться). Таким образом, вы сумеете растянуть поясницу и одну сторону тазового пояса. Держите 10-15 с. Повторите для другой стороны. Данное упражнение полезно для верхней части спины, поясницы, бедер, таза и грудной клетки.

11. Сидя на стуле, положите ладони рук пальцами вниз на поясницу чуть выше бедер. Плавно подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растяжение в этой части тела. Держите 10 с. Повторите движение дважды. Не задерживайте дыхание.

12. Опустите руки вдоль тела и потрясите ими 8-10 с. Когда вы стряхиваете с себя напряжение. Нижняя челюсть должна быть расслаблена, а плечи опущены вниз.