



Огромную часть жизни мы проводим в офисе. Зачастую это сидячая работа. И даже если трудовая деятельность вам в радость, организм далеко не всегда радуется восьми часам безотрывного сидения перед компьютером. А, между прочим, помимо банальных отёкших ног и задеревеневшей спины, такое времяпрепровождение впоследствии может принести гораздо больше неприятностей.

Тут и сильные головные боли (нервные окончания и ток крови к голове затрудняется в виду искривления осанки и напряжения в шее), и "женские болезни" (тот же пресловутый застой крови в тазовой области), а про проблемы с суставами и говорить не стоит.

Но даже, несмотря на большую загруженность в течение рабочего дня, можно предпринять некоторые меры по предупреждению неприятных недугов в будущем и помочь оставаться работоспособным весь день.

Во-первых, очень важна правильная организация рабочего места. Для того чтобы не походить на букву "зю", компьютер следует поставить прямо перед собой. Если вам приходится постоянно сворачивать шею вбок, образуется пережим. Во-вторых, отрегулируйте высоту монитора и степень увеличения, чтобы вам не приходилось "прилипать" к экрану носом или наклонять голову.

В-третьих, кресло должно быть удобным. Лучше всего, если оно по форме напоминает автомобильное сиденье. С другой стороны, кресло не должно быть мягким, дабы не утопать в нём. Неплохо бы занять и удобный коврик под мышь с ортопедической подушечкой. Так рука будет меньше уставать от монотонного кликанья, и вы избежите "болезни всех компьютерщиков".

Для профилактики можно сделать небольшое упражнение: сожмите и разожмите кулаки несколько раз, затем сделайте несколько вращений кистями, а в конце свободно встряхните руки.

Стоит уделить особое внимание и гимнастике для глаз (они у нас устают, пожалуй, больше, чем позвоночник). И дело тут вовсе не во вредном излучении, а в том, что мы проводим энное количество времени, уставившись, не мигая, считайте, в одну точку.

За правило следует взять 15-тиминутные перерывы каждые два-три часа. Можно сначала посмотреть вверх, вниз, налево и направо. Потом начать "рисовать" глазами фигуры в воздухе (круги, восьмёрки, слова прописью). Можно выбрать какую-нибудь точку или предмет для рассматривания.

Хорошо, если предметов несколько, и они неравно удалены от вас (быстро переводим взгляд с одного на другой). Выберите, например, машину на парковке и папку для файлов на столе.

Если один глаз у вас видит лучше другого, тренируйте их по отдельности. И, конечно, без очков. Завершать гимнастику следует расслаблением: несколько раз поморгайте, закройте глаза. Потом положите на них ладони (предварительно потереть, чтобы были тёплыми). Смысл – увидеть абсолютную темноту без всяких точек и чёрточек.

Теперь о нашей многострадальной шее. Есть несколько способов избавиться от дискомфорта, например, опять же выписывать в воздухе слова, но уже кончиком носа. Желательно выбрать слово подлиннее, и прописывать его сначала слева направо, а потом наоборот.

Что касается круговых движений головой, то они должны быть максимально плавными, чтобы голова свободно и, конечно, без болевых ощущений перекачивалась от плеча к плечу. Правда, данное упражнение подойдёт не всем. Если раньше какой-нибудь позвонок вылетал или вы чувствуете, что что-то там не в порядке, вращать головой строго-настрого запрещено. Но это уже может показать лишь рентген, так что визит к врачу будет нелишним.

Зато упражнение "на сопротивление" показано всем. Надавливаем правой ладонью на правую щеку так, чтобы голова давила на руку. Держим напряжение пять-шесть секунд. Расслабляемся. Проделываем то же самое с левой стороной. Повторов в среднем где-то три-четыре. Затем, сидя за столом, ставим локти на его поверхность и давим головой на руки (секунд пять). Расслабление и повтор ещё раз четыре. И в другую сторону: кладем руки на затылок и давим на них головой.

После шейного отдела логично перейти к остальным частям позвоночника. Самое верное и простое средство – потягивание. Сначала вверх (не резко). Потом кладем руки на плечи и делаем скручивания (спина непременно должна быть прямой и голова не наклонена).

После этого тянемся вверх плечами, опускаем, делаем несколько вращений плечами вперед-назад. Ещё вариант: закрываем глаза и откидываемся на спинку кресла. И начинаем "таять", то есть максимально расслабляться, сползая и т.д. Затем поднимаем руки за голову и стараемся максимально прогнуть спину в области лопаток (задержка на несколько секунд и расслабление). Встаем, сложив руки за спиной в замок, и тянемся, сводя лопатки. По завершении – обнимаем себя руками.

Чтобы заняться нижней частью позвоночника (соли отсюда выгнать труднее всего), будет достаточно в течение дня незаметно делать по несколько наклонов и вращений бедрами. Для пущей эффективности можно пойти на танец живота.

И, напоследок, несколько приёмов для поддержания мышц в тонусе. Сидя за столом, поочередно вытягиваем и сгибаем ноги, не опуская их на пол. Далее – сгибаем ногу и подтаскиваем её к животу, выдыхая, а при выпрямлении ноги делаем вдох.

Неплохо ещё периодически напрягать мышцы живота и ягодиц на несколько секунд (где-то по 20 повторений). Главное, не задерживать при этом дыхание.

А вообще одними упражнениями сыт не будешь. Если, к примеру, вы забудете что такое лифт и станете пользоваться исключительно лестницами, а ваш обеденный перерыв

Автор: Мария Тихонова
31.01.2009 10:11 -

будет сопровождаться променадом вокруг здания, то можно особо и не шокировать коллег по работе своими гимнастическими па.

И никаких отговорок о загруженности и забывчивости. На дворе XXI век: напоминание на телефон можно поставить, чтобы не забыть о мини-зарядке. Тогда в будущем не придётся оправдывать свою лень перед здоровьем различными мазями от ревматизма.