

Уважаемые коллеги!

Рабочий день в офисе – настоящее испытание для организма. Низкая физическая активность становится причиной появления таких проблем, как сколиоз, остеохондроз, боль в суставах и позвоночнике.

Поэтому после сидячей работы так и хочется немного подвигаться и сделать пару упражнений для поднятия тонуса.

Укрепить тело при сидячей работе в офисе можно с помощью несложных физических упражнений. Спорт – один из самых действенных рецептов борьбы с хронической усталостью, депрессией и головной болью.

Комплекс упражнений для разминки при сидячей работе за компьютером гарантированно повышает производительность труда. Но перед тем, как перейти к занятиям, стоит разобраться с организацией рабочего места. О том, что монитор должен быть размещен на расстоянии вытянутой руки и хорошо, когда стол соответствует росту человека, знает даже школьник.

К офисному стулу также существует ряд требований. Идеально, когда работодатель заботится о здоровье сотрудников и обеспечивает их удобными массажными креслами. Такое изделие снимает напряжение спины и держит мышцы в тонусе.

Какие упражнения можно и нужно делать при сидячей работе?

Существует масса полезных упражнений, которые можно практиковать прямо на рабочем месте, не привлекая лишнего внимания коллег. Далее рассмотрим наиболее частые причины ухудшения самочувствия при работе в офисе и то, как им противостоять.

Упражнения для позвоночника и шеи при сидячей работе

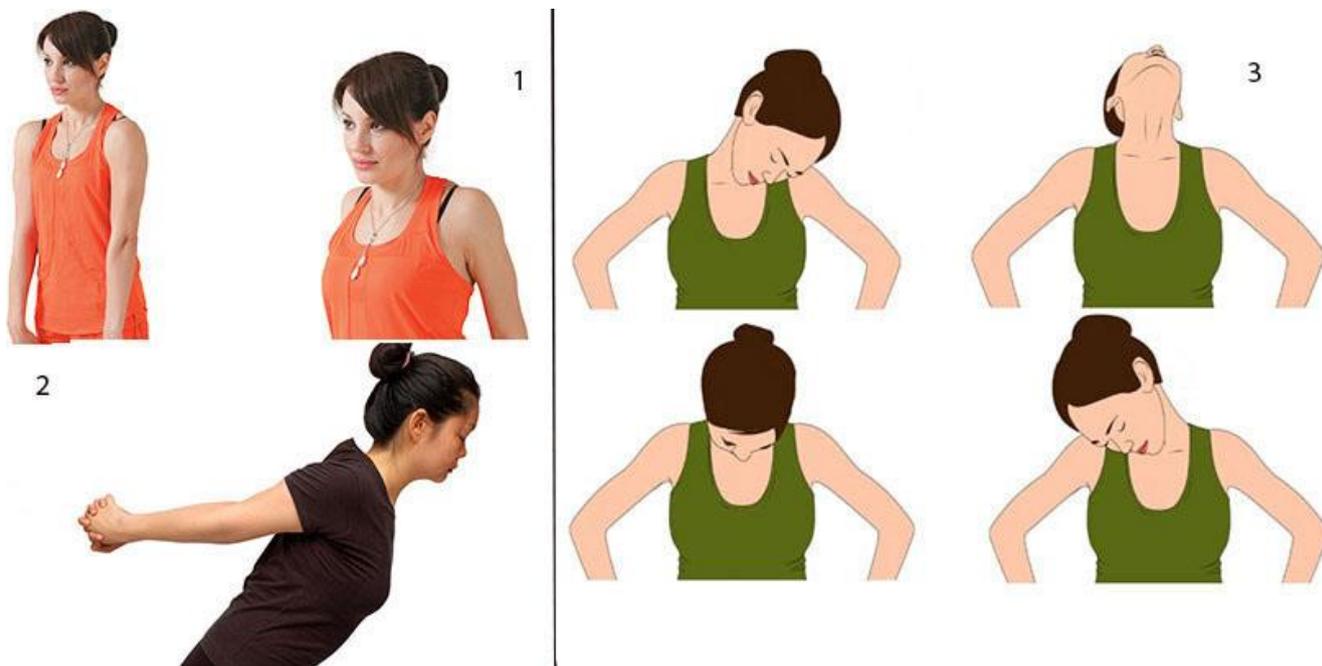
Когда взгляд полностью сфокусирован на мониторе, человек невольно наклоняется вперед и увеличивает давление на органы брюшной полости.



Кроме того, плечи в таком положении поддаются вверх, что приводит к болевым ощущениям в области шеи.

Решение:

1. Круговые движения плечами.
2. Небольшая растяжка плечевых суставов.
3. Повороты шей.



5-10 минут ежедневных занятий помогают чувствовать себя бодрым в течение рабочего дня.

Упражнения для спины и поясницы при сидячей работе

Увлеченно работая, офисный сотрудник часто не замечает, когда начинает сутулиться. А ведь ровная спина – залог здорового сердца, эндокринной и пищеварительной системы.



Решение:

1. Скручивания.
2. Сведение лопаток.
3. Сведение рук «в замок» за спиной.
- 4.

1

