

Д.О. Васяева
Научный руководитель: зав. кафедрой С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: v-dasha95@yandex.ru

Производственная гимнастика

Давно известно, что без производственной гимнастики очень трудно в трудовые будни. Даже если регулярно заниматься фитнесом, но при этом не прерываться на физкультминутку во время рабочего дня, за год можно серьезно поправиться, ухудшится работа сердца и кровеносных сосудов.

Даже незначительное физическое усилие — встать из-за стола и постоять рядом с ним одну минуту — спасет ситуацию. Регулярные перерывы могут и должны быть легко внедрены в рабочий график большинства офисов. Нововведение не будет негативно влиять на производительность. Наоборот, предприятия, скорее всего, сэкономят на медицинском обслуживании сотрудников.

Не так давно научная группа обобщила данные о 4757 пациентах, участвовавших в разных исследованиях в период с 2008 по 2011 годы. У людей, чьи профессиональные обязанности не ограничивались сидением за компьютером, прибавки в весе обнаружено не было, а пассивный офисный работник не только поправился, но и обзавелся опасными показателями уровня холестерина в крови.

Из всех известных московских офисов спортзал есть только в редакции «Коммерсанта». Владимир Яковлев придумал его еще в начале 1990-х годов, когда редакция только-только начала функционировать в новом здании. Поначалу занятия айкидо и карате были наказанием за невыполнение работы в срок. Позднее многие втянулись и стали тренироваться по доброй воле». В другом издательском доме — Independent Media — уже много лет сотрудники коллективно занимаются йогой Айенгара.

Но если нет возможности заниматься йогой или карате, то можно воспользоваться множеством давно установленных упражнений для офисных сотрудников.

Упражнения для рук, плеч, груди и спины

Нужно сесть на стул, ноги поставить на пол, скрепить руки в замок на спине и удерживать их в таком состоянии пару минут.

Или сидя на стуле, развести руки в стороны и затем как бы обнять ствол большого дерева, при этом опуская подбородок вниз. Задержаться на несколько секунд, затем вернуть руки в исходное положение и свести лопатки. Важно выполнять это упражнение на небольшой амплитуде, чтобы максимально нагрузить мышцы груди.

Упражнение для шеи и спины

Сесть на стул, наклониться вперед, опереться лбом в стол и сложить руки перед собой или на затылке в замок. Минуты, проведенной в этой позе, хватает, чтобы почувствовать, будто рюкзак с камнями с плеч свалился.

Упражнения для ног

Отличная профилактика **варикоза**: икроножные мышцы, как насос, гонят по венам кровь — это очень полезно для девушек, которые жизни не мыслят без каблуков. Для упражнения понадобится книга высотой примерно три сантиметра. Выполняется оно босиком: встать мысками на книгу (пятки остаются на весу), опустить пятки на пол и снова подняться.

Упражнение для пресса и косых мышц живота

Сесть на край стула. Сложить ладони на затылке, свести лопатки вместе. На выдохе, оставляя одну ногу на полу, подтянуть вторую к корпусу, на вдохе вернуться в исходное положение. Поднимать ноги поочередно, выполнить 10-12 раз на каждую ногу.

Можно придумать и свои собственные упражнения, нужно только воспользоваться воображением и помнить, что здоровье — это наше все, от него зависит жизнь человека, и в каждодневной суматохе нужно улавливать каждый момент, чтобы поддерживать себя в тонусе, для этого и была создана производственная гимнастика.

Секция 38. Физкультура и спорт

Литература

1. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. — М.:1986 г.
2. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. — М.: Высшая школа, 1983
3. Коц Я. М., Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986