**Комплексы упражнений для тонуса мышц при сидячей работе**

Ученые и врачи уже более 30 лет предупреждают о вреде сидячей работы, но сегодня эта проблема стоит как никогда остро. Современная деятельность рождает новые профессии, которые не предполагают никаких физических нагрузок. Чаще всего такая работа связана с компьютером, за счет чего формируются новые факторы риска. Чтобы сохранить свое здоровье, нужно выполнять упражнения при сидячей работе.

**Тяжкие последствия сидячей работы**

Как утверждают исследователи, организм людей, ведущих сидячий образ жизни, стареет раньше на 5-10 лет. Малоподвижная работа приводит к нарушению осанки, набору лишнего веса, ухудшению зрения и ряду других заболеваний.

В первую очередь страдает позвоночник. Действительно, более 80% офисных работников ощущают неприятные болевые ощущения в спине. Медики признали, что именно отсутствие двигательной активности и сидячая работа – основная причина остеохондроза. Наш позвоночник представляет собой массивную и большую кость. Во время работы за компьютером или документами, он обычно находится в неудобном сжатом и искривленном положении. Это приводит к образованию в хрящах мелких трещин и разрушений, которые приводят к уменьшению самого хряща.

Большинство офисных работников страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Однотипная поза на протяжении всего дня приводит к нарушению кровоснабжения головного мозга. Это способствует возникновению головных болей, повышению утомляемости, ухудшению памяти, нарушению артериального давления. Также может развиться нарушение сердечного ритма и боли в сердце.

Сидячая работа – основная причина сильной слабости, боли в мышцах, диабета, запоров и геморроя. Работа с компьютером негативно сказывается на зрении. Возникает «офисный синдром», признаки которого – покраснение глаз, ощущение песка в глазах, сухость. Несмотря на риски, связанные с сидячим образом жизни, офисные работники, кассиры продолжают свою трудовую деятельность.

**Учимся сидеть правильно**

Главная ошибка людей, ведущих сидячий образ жизни, – неправильная осанка. Для начала нужно научиться себя контролировать во время работы. Спина должна быть ровной, а не сутулой. Ни туловище, ни голову нельзя наклонять вперед. Необходимо следить за тем, чтобы живот был слегка напряжен, а подбородок – параллелен полу. Поясница должна опираться на спинку кресла, а верхняя часть спины держаться за счет собственных мышц. Нельзя заваливаться на один бок, т.к. это приводит к образованию s-образного сколиоза. Опора на одну руку (например, на ту, что свободна от компьютерной мышки) также приводит к нарушению осанки, что влечет за собой возникновение заболеваний. Положение «ногу на ногу» нарушает осанку, развивая проблемы в поясничном отделе позвоночника. Правильным считается положение, в котором ноги расположены вместе. Желательно пользоваться подставкой, чтобы уровень колен был выше уровня бедер.

Но даже если вы научитесь правильно сидеть в течение всего дня, вероятнее всего вы все равно будете испытывать дискомфорт в спине. Избавиться от него помогут физические упражнения. Итак, какие упражнения можно делать на своем рабочем месте? Для офисной зарядки нужно несколько минут, все упражнения достаточно повторять 5-10 раз, в зависимости от времени, которым вы располагаете и уровня дискомфорта. Упражнения при сидячей работе необходимо делать для всех отделов позвоночника и групп мышц. Начинать лучше всего с шейного отдела.

**Упражнения для шеи при сидячей работе**

В положении сидя согните шею, максимально приблизив подбородок к груди, после чего медленно наклоните голову назад, стараясь заглянуть за спину. Разгибание шеи необходимо делать на вдохе, а сгибание на вдохе. Повторить 5 раз.

Поверните голову влево, зафиксируйте ее в таком положении, а затем сделайте поворот вправо. Повторить 5-10 раз.

В положении сидя «нарисуйте» носом в воздухе цифры от 0 до 9, прорисовывая все элементы. Амплитуда движений шеи должна быть полной.

Аккуратно вращайте голову 2-3 раза сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Это упражнение не только укрепляет мышцы шеи и заставляет работать позвонки, но и тренирует вестибулярный аппарат.

Обхватите затылок руками и сложите их в замок. Надавите ими на затылок, и в это же время опускайте голову назад, оказывая сопротивление.  Это упражнение хорошо развивает мышцы шеи.

**Разминка грудного и поясничного отдела позвоночника**

Это упражнение нужно делать сидя на стуле с невысокой спинкой. Руки ложатся на затылок, обхватывая друг друга (в замок). Нужно прогнуться назад, чтобы спинка стула упиралась вам в спину. На вдохе прогибаемся назад, на выдохе наклоняемся вперед. Упражнение повторяется 4 раза.

Исходное положение: сидя на стуле с ровной спиной, ноги немного врозь. Необходимо поднять руки вверх, обхватить правой рукой левое запястье. Затем наклониться вправо, натянув левую руку. При этом должно ощущаться напряжение всех мышц с левой стороны. После этого поменять положение рук и сторону наклона. Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

Упражнение «ножницы» в горизонтальной плоскости 5-10 раз. На вдох руки сводятся возле корпуса, на выдох разводятся в сторону.

Сядьте на середину стула, немного расставив ноги. Возьмитесь правой рукой за правый край сидения. Левую руку положите на наружную часть правого бедра. Немного потянитесь, поворачивая корпус вправо. На несколько секунд сохраните это положение, ощущая напряжение мышц спины. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь и повторите упражнение, сменив руку и сторону поворота.

Исходное положение: сидя на стуле, руки на плечи. Необходимо делать круговые вращения руками сначала вперед, затем назад. Повторить 10 раз.

**Тренинг для мышц живота**

Втяните живот, досчитайте до 5, вернитесь в исходную позицию. Повторите 10 раз. Со временем желательно увеличить время счета до 10, а количество повторов упражнений – до 20. Кстати, это упражнение можно делать не только дома или в офисе, но и по дороге на работу: в автобусе, в метро и т.д., ведь внешне практически не видно физического напряжения мышц.

Нужно напрягать мышцы живота, считая при этом до 5. Со временем, как и в первом упражнении, можно увеличивать нагрузку.

Упражнения при сидячей работе нужно приучить себя делать минимум 3 раза в неделю. Если вы ощущаете постоянную боль в спине, нужно обратиться к врачу, ведь некоторые упражнения, направленные на скручивание позвоночника, могут негативно сказаться на здоровье. Приучите себя ежедневно ходить минимум 30 минут в день. Главное правило при сидячей работе — больше двигайтесь. Даже если вы просто пройдетесь в буфет или в магазин – организм получит необходимую разрядку. Старайтесь пройтись пешком хотя бы пару остановок, вместо того, чтобы ехать с работы или на работу в душной маршрутке.

Исполнитель

Грядовкин Е.В.

Помощник Врача по общей гигиене.

04.08.2017.