

Как сохранить физическую форму при онлайн- обучении

Дерюгина Ксения Владимировна, 4
курс, очно-заочная форма,
направление «Управление
персоналом» НОЧУ ВО «МЭИ»



- Я постоянно провожу время за компьютером. Это то учеба, то работа, то встречи с друзьями и просмотр фильмов или чтение электронных книг. Я постоянно сижу.
- Как сохранить свою форму при таком графике?
- Несколько советов как сделать разминку при постоянной работе за компьютером.

- *Если у вас сидячая работа, это не лучшим образом сказывается на здоровье позвоночника и всего тела. Реальность такова, что сидячая работа — почти у всех, но положение можно улучшить, если выполнять простые упражнения, не покидая рабочего места. Это поможет избежать проблем со спиной и шеей, лишним весом и переутомлением.*
- *Делайте перерыв хотя бы один раз в течение дня на 10–15 минут. За это время выполните 3–4 упражнения из списка.*

Упражнение 1. Повороты и наклоны головы

- Держите спину прямо, поочередно поворачивайте голову вправо и влево, по 4–5 раз в каждую сторону, пытайтесь заглянуть через плечо. Далее выполните наклоны головы назад и вперед, стараясь достать подбородком до груди. Наклоняйте до тех пор, пока не почувствуете легкое натяжение в шее. Это помогает расслабить шейные мышцы и восстановить кровообращение в мозге.

Упражнение 2. Движения головой вперед-назад

- Сядьте ровно и выполняйте движения головой вперед-назад, стараясь вытянуть, а затем вжать подбородок как можно больше. Повторите упражнение 4–5 раз. Теперь положите ладони сзади на голову и надавите, головой стараясь преодолеть сопротивление рук. Затем поставьте локти на стол, упритесь ладонями в подбородок и надавливайте головой на руки. Повторите 4–5 раз.

Упражнение 3. Вращения в плечевом поясе

- Вращайте плечи по 6–7 раз в одну и другую сторону, затем соберите руки в замок перед собой и поднимите вверх над головой. В конце комплекса выполните движение плечами вверх и вниз: для этого голову и спину держите прямо, поднимите плечи и задержите их в таком положении на 10–20 секунд, затем расслабьте и опустите вниз. Повторите 2–4 раза.

Упражнение 4. Разминка для грудного отдела

- Соедините ладони перед грудью, локти направлены в стороны. Надавливайте ладонями друг на друга в течение 20 секунд, потом расслабьте руки и отдохните 5–10 секунд. Повторите упражнение 2–3 раза.

Упражнение 5. Растяжка для спины

- Вытяните руки вверх, ладони обращены друг на друга. Медленно наклоните корпус влево и задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение и проделайте все то же самое в другую сторону. Повторите упражнение 4–5 раз. Это помогает растянуть позвоночник и мышцы спины, хорошо выполнять это упражнение для профилактики искривления позвоночника.

Упражнение 6. Укрепление поясничного отдела

- Сядьте с прямой спиной, стопы сведены вместе, руки опущены вниз. Наклонитесь влево и попытайтесь дотянуться ладонью до пола. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое в другую сторону. Выполните упражнение 7–8 раз.

Упражнение 7. Разминка для стоп

- Снимите обувь и положите на пол какой-то округлый предмет, например, ручку. Начните катать его по полу стопой, слегка придавливая.
- Выполняйте упражнение в течение 10–15 минут. Это поможет размять стопы и снять стресс за счет того, что на стопе находится множество нервных окончаний и точек, связанных с органами нашего тела.