

ЗАРЯДКА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ.

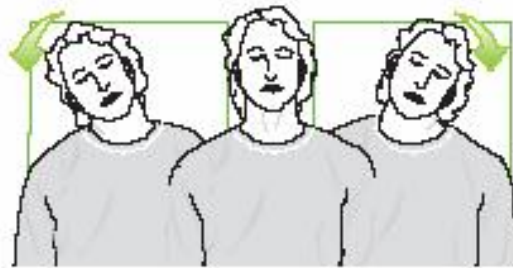
Сидячая зарядка отличное средство против усталости, нарушений зрения, заболеваний спины, геморроя, расстройств половой системы и прочих болезней вызванных малоподвижным образом жизни. **Эти упражнения помогут значительно улучшить общее самочувствие, **повысят работоспособность** – взбодрят тело и ум.**

Упражнения можно проводить раз в день - вы в своем рабочем графике отводите на них 15-20 минут. Лучше это делать в полдень.

Можно пойти и по другому пути - "вставлять" отдельные упражнения в свой рабочий график. Например, сидите за компьютером - разомните ноги под столом. Из комнаты все вышли - поднимитесь и сделайте несколько наклонов и приседаний

Чтобы не превратить кабинет в спортзал и не привлекать внимания остальных сотрудников, ниже приведены несколько упражнений, которые могут быть выполнены сидя в рабочем кресле.

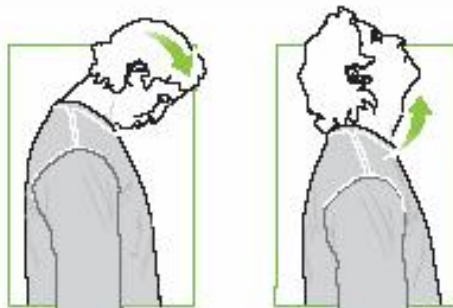
1. Наклоны головы в стороны.



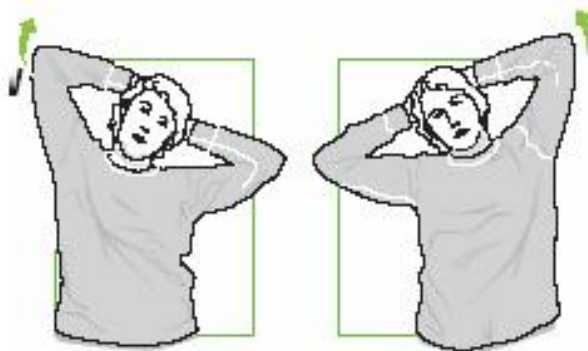
2. Повороты головы.



3. Наклоны головы с вытягиванием подбородка.



4. Вытягивание локтей.



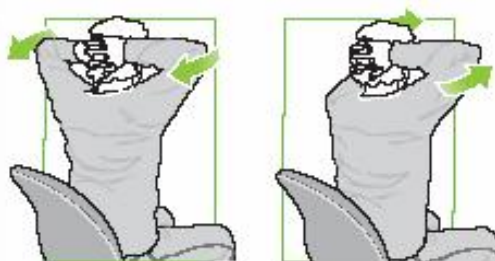
5. Наклон вперед



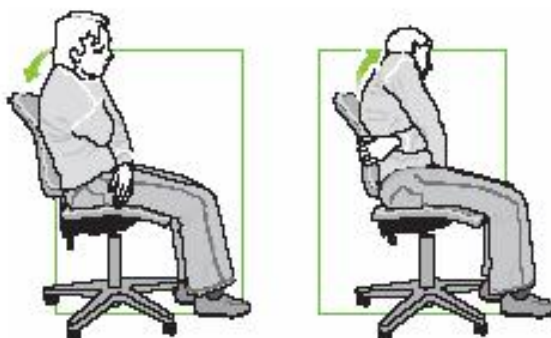
6. Глубокое дыхание. Отдых для глаз.



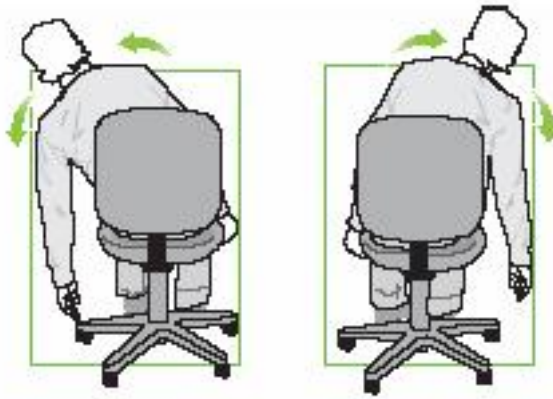
7. Вытягивание плеч.



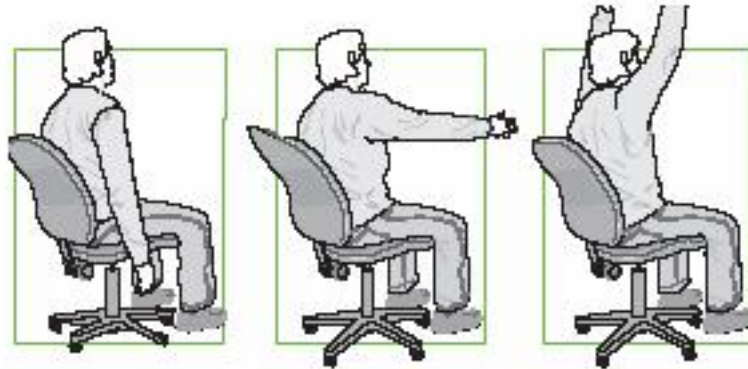
8. Прогибы в талии.



9. Наклоны в стороны.



10. Вытягивание рук.



11. Вращение плечами – вверх, назад, вниз, вперед. Обратное вращение – вниз, вперед, вверх, назад.

