

# Движение — жизнь

Что делать, если у вас **сидячая работа**

# Регулярно разминайтесь

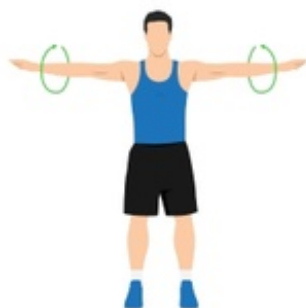
РФ



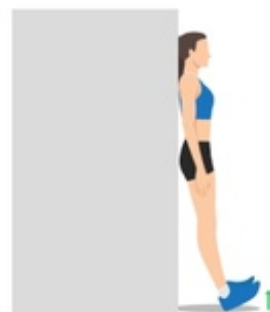
Обязательно **вставайте** и **разминайтесь** в течение дня. Например:



◆ походите по кабинету



◆ сделайте лёгкие упражнения



◆ встаньте около стены и выровняйте спину

**Сидеть дольше двух часов без перерыва вредно.** Со временем могут появиться проблемы с осанкой, дискомфорт в мышцах и суставах и головные боли.



# Массаж

РФ

Помимо упражнений, можно сделать **небольшой массаж шеи**. Так вы расслабите мышцы.

## Для этого:

- ◆ «пройдитесь» пальцами по мышцам, которые идут от затылка вдоль шейного отдела позвоночника. Массируйте их движениями вверх-вниз
- ◆ поднимайтесь обратно к затылку, аккуратно делая **круговые точечные движения**

**Давить на позвоночник не нужно, только на мышцы рядом.**



# Зарядка на рабочем месте

РФ

Если времени совсем мало или вы не можете отойти от рабочего места, **разомнитесь прямо за столом.**

1

По очереди ставьте стопы сначала на полупальцы, затем на пятки

2

Поворачивайте голову вправо-влево, затем вращайте плечами вперёд-назад

3

Сцепите руки в замок перед собой и потянитесь вверх

Выполняйте такие несложные упражнения **раз в час** или хотя бы **по мере возможности.**





# Как держать спину ровно

Выработайте правильную позу за столом. Стопы поставьте так, чтобы бёдра оказались на уровне коленей, под прямым углом к полу. Экран компьютера должен быть на уровне глаз.

**В таком положении спина будет ровной.**

**Хорошим решением станет стул или кресло со специальной поддерживающей спинкой.**



# Занимайтесь спортом

РФ

Делайте **зарядку** по утрам или **вечернюю растяжку**, запишитесь на **танцы** или **фитнес**.

**Обязательно сочетайте спорт с разминками в офисе и прогулками.**

Проходите **пешком** часть пути на работу и **пользуйтесь лестницей**, а не лифтом.

