

Производственная гимнастика



Северная дирекция здравоохранения

Многие современные профессии предполагают **низкую физическую активность** на рабочем месте. Чтобы сохранить здоровье и повысить производительность труда в таких условиях, необходимо проводить **производственную гимнастику**.



Ранее для работников различных сфер были созданы комплексы упражнений производственной гимнастики. По радио в определенное время проводилось вещание специальной программы, и сотрудники выполняли упражнения. Сейчас подобной практики нет ни на одном предприятии или фирме. Однако заботиться о своем здоровье должен каждый человек.

для выполнения комплекса упражнений
производственной гимнастики во время рабочего дня
потребуется
не более 10 минут.



Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru

Негативные последствия сидячей работы



Сидячий образ жизни и отсутствие физических нагрузок в течение 8-9 часов являются причиной многих заболеваний и дисфункций.

ПОВЫШАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ:

нарушений пищеварения

нарушений обмена веществ

заболеваний костно-мышечной системы

головных болей и мигреней

заболеваний сердечно-сосудистой системы

рака

ожирения

диабета



Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru

Физкультминутка

Упражнения для мышц шеи при сидячей работе

Все упражнения выполняются сидя или стоя, как вам удобно. Дыхание нужно контролировать – сгибание шеи делается на вдохе, а разгибание — на выдохе.

1. Сгибание шеи- наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение и смотрите перед собой.
2. Разгибание шеи - наклоните голову назад, вернитесь в исходное положение и смотрите перед собой.
3. Повороты шеи - сделайте поворот головы в сторону и затем вернитесь в исходное положение
4. Повороты головы с применением давления – максимально поверните голову в сторону, затем рукой плавно потяните ее в ту же сторону.
5. Сгибание шеи в сторону – наклоните голову в сторону, затем вернитесь в исходное положение(глаза нос все время направлены вперед).

Выполняем данные упражнения каждые 60-90 минут.



Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru

1



2



3



4



5



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА

1. Проводят ее 1-2 раза в течение рабочего дня: спустя 2-3 часа от начала трудовой деятельности и за столько же времени до окончания ее.

2. Упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемом помещении, а его температура не должна превышать 25 градусов при показателе относительной влажности в 70 процентов.

3. Очень хорошо, если занятия проводятся под музыкальное сопровождение.

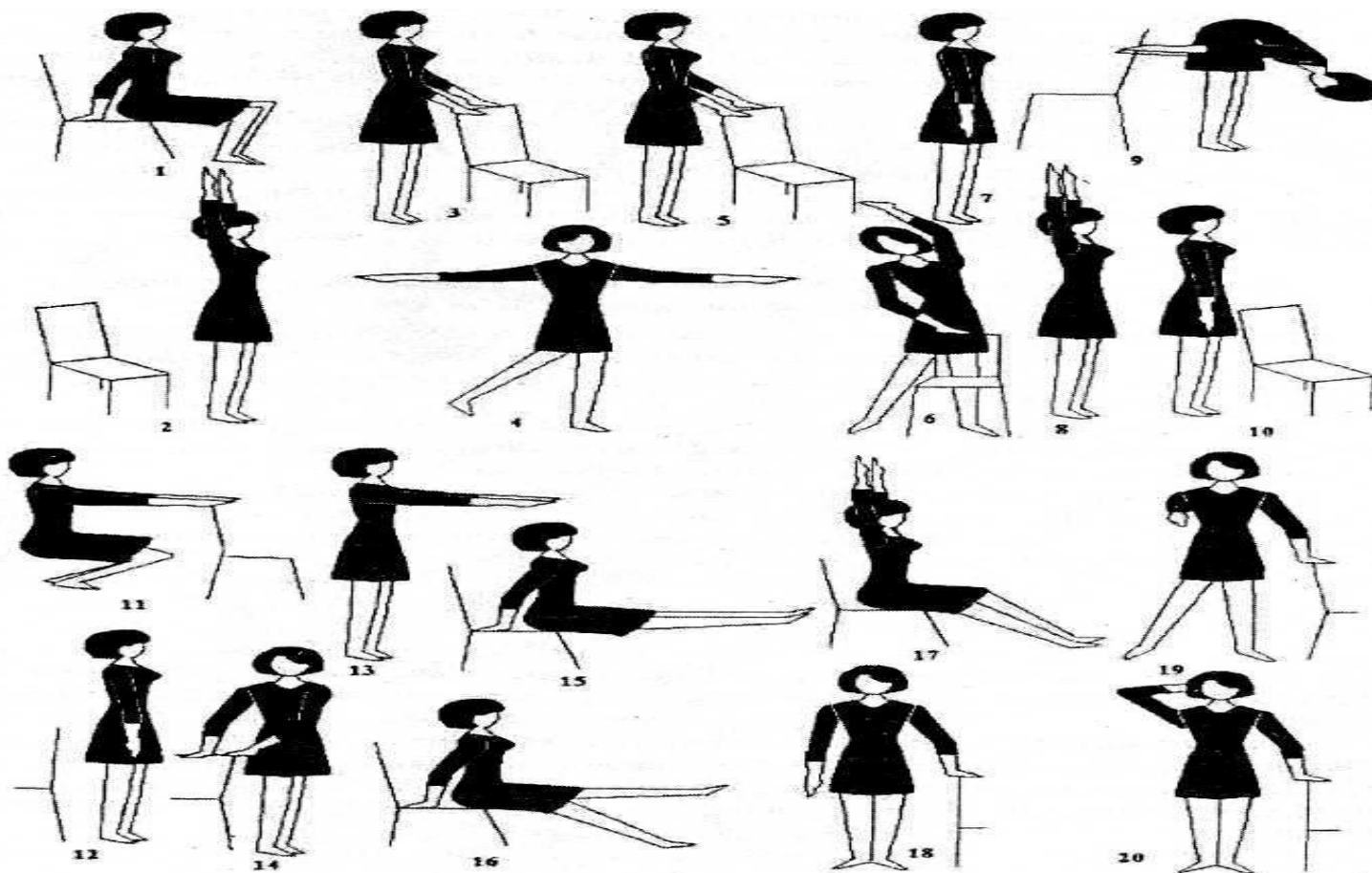
4. Для снижения рисков получения травмы, все упражнения следует выполнять в обуви, которая надежно фиксирует пятку и имеет небольшой каблук.

5. Для снижения рисков получения травмы, все упражнения следует выполнять в обуви, которая надежно фиксирует пятку и имеет невысокий каблук, что позволяет увеличить устойчивость сотрудника.



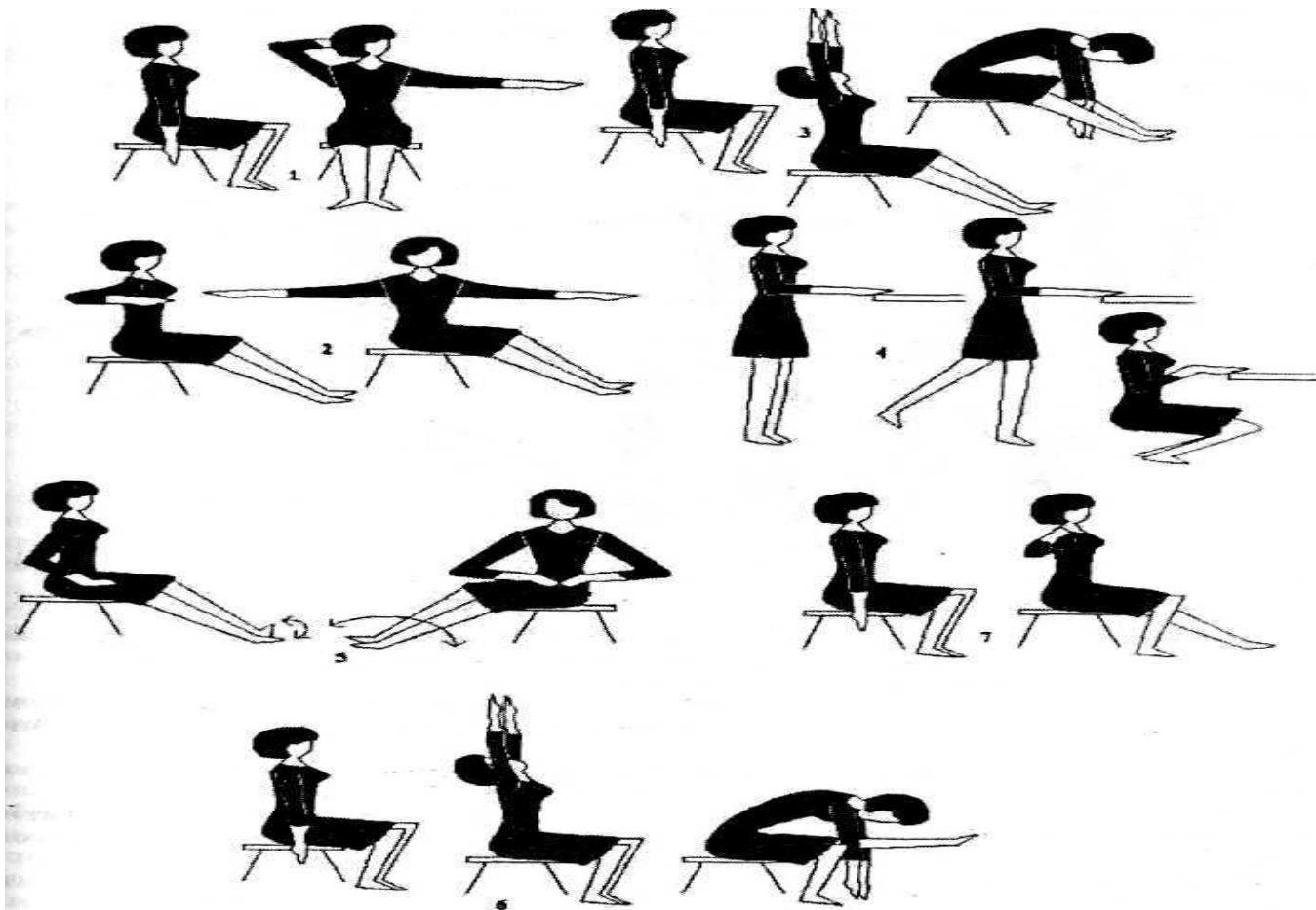
Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru

1 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru

2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



РЖД  МЕДИЦИНА

Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru

ВАЖНО!

Выполняя регулярно упражнения из офисной гимнастики, вы избавитесь от ощущения усталости и обретете прилив свежих сил и бодрости.

Выберите несколько предложенных упражнений, распределив их в течение дня. Выполнять офисную гимнастику следует **5-10 минут каждые 2-3 часа**. Если есть какие-то проблемные участки тела (*например, шея или спина*), то сделайте особый акцент на них.

Если поза статическая, то задерживайтесь в каждом положении **20-30 секунд**. Если поза динамическая, то повторяйте каждое упражнение **10-15 раз**.

Не забудьте повторять упражнения на правую и левую сторону.



Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru



Северная дирекция здравоохранения
г. Ярославль, ул. Чехова, д.34
8-800-234-34-34 / www.rzd-medicine.ru

**Будьте
здоровы!**