**Гимнастика на рабочем месте**

**Большинство современных профессий относятся к умственному труду, и не требует физических затрат. Постоянная занятость и домашние хлопоты не оставляют времени для регулярных занятий спортом. Сидячий образ жизни приводит к негативным последствиям для здоровья. Можно минимизировать отрицательное действие, если выполнять некоторые рекомендации и гимнастику на рабочем месте.**

**Чем грозит длительная работа за компьютером?**

**Нет ни одной сферы в современном мире, в которой не используются информационные технологии. Ежедневное сидение за компьютером грозит излишним весом, ухудшением осанки, варикозным расширением вен нижних конечностей, остеохондрозом и искривлением позвоночника. Долгое нахождение в сидячей позе вызывает нарушение кровообращение органов малого таза. Как следствие этого, появляется геморрой, запоры, боли в мышцах и пояснице. Снижение зрения и головные боли – это частый признак плохого питания мозга из-за статичного положения головы и пережимания позвонками сосудов шеи.**

**Как снизить риск возникновения проблем со здоровьем?**

**Существует несколько советов, которые существенно помогут уменьшить негативное влияние долгого сидения на одном месте. Их нужно выполнять регулярно и пытаться сделать неотъемлемой частью рабочего дня:**

**старайтесь чаще вставать со стула и разминать ноги;**

**предпочитайте личное общение с коллегами, а не разговор по телефону;**

**вместо лифта пользуйтесь лестницей, это быстрее и полезнее;**

**обязательно обедайте, но не очень плотно, супа и салата вполне достаточно;**

**держитесь подальше от сквозняков и работающих кондиционеров;**

**обзаведитесь комфортной сменной обувью, часто меняйте положение ног.**

**Существует специальная гимнастика на рабочем месте, которая улучшает кровообращение и снимает мышечное напряжение. Она простая и доступная, но достаточно эффективная.**

**Упражнения на рабочем месте**

**Так как условия ограничивают в действиях, то все движения выполняются сидя на стуле. Это основное исходное положение:**

**Максимально втягивайте живот в себя, на 20-30 секунд и затем, наоборот выпячивайте его. Это упражнение укрепляет пресс, улучшает кровообращение внутренних органов и работу кишечника.**

**Совершайте круговые движения головой, а затем наклоны вправо и влево. Прижмите подбородок к груди и выдержите несколько секунд, затем запрокиньте голову назад. Хорошая профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника.**

**Двигайте одновременно двумя плечами вверх, назад и вниз. Затем поочередно. Это полезно для осанки и снимает мышечное напряжение верхнего пояса.**

**Поворачивайте корпус вправо и влево. Старайтесь не помогать себе руками, чтобы сохранить подвижность поясничного отдела позвоночника.**

**Выпрямляйте и поднимайте ноги несколько раз, так вы улучшите венозный отток и предотвратите появление отеков к вечеру.**

**При каждой возможности старайтесь заниматься спортом и делайте утреннюю зарядку. Больше ходите пешком и дышите свежим воздухом.**