ХАБАРОВСК • ГОРОД ЗДОРОВЬЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

№ 1

Пособие разработано по заказу управления здравоохранения администрации города Хабаровска

Оздоровительный комплекс гимнастических упражнений разработан по заказу управления здравоохранения администрации города Хабаровска.

В пособии рассматривается комплекс простейших физических упражнений с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья, предупреждения утомления.

Комплекс составлен с учетом особенностей трудового процесса офисных работников и может быть использован как вводная гимнастика (подготавливающая человека к рабочему дню), а также как физкультурная пауза (активный отдых) во время работы.

***Автор комплекса – Ирина Владимировна Каракаш**, врач лечебной физкультуры.*
***Консультант комплекса – Вера Сергеевна Васильева**, мастер спорта по художественной гимнастике и инструктор по физической культуре и спорту.*
***Рецензент комплекса – Валерий Николаевич Завгорудько**, заведующий кафедрой медицинской реабилитации и физиотерапии, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РСФСР, академик ДВ НАН, главный внештатный специалист министерства здравоохранения Хабаровского края.*
***Диктор комплекса – Владислав Анатольевич Арефьев**, ведущий шоу-программ.*
Звукорежиссеры комплекса – Василий Лебедев, Виктор Стеценко, Дмитрий Головко.
В комплексе использовались музыкальные композиции дальневосточных авторов.
Музыка в исполнении дальневосточного джазового пианиста Ильи Лушникова.
Фоторедактор – Сергей Пивоваров.

Сокращения и термины комплекса

Исходное положение (и.п.) – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.
Стойка – вертикальное положение занимающегося, когда он стоит прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, сохраняется наиболее благоприятное для нормального функционирования внутренних органов положение тела (осанка).
Стойка ноги врозь – вертикальное положение занимающегося, когда он стоит прямо, без напряжения, ноги на ширине плеч, носки врозь, плечи развернуты.

© Управление здравоохранения администрации г. Хабаровска, 2013

Введение

Ни для кого не секрет, что регулярные занятия физической культурой и оздоровительной гимнастикой позволяют легко справляться даже со значительными физическими, моральными, умственными нагрузками, которые, так или иначе, встречаются в повседневной трудовой деятельности.

Стремительно ворвавшиеся в нашу жизнь компьютерные технологии существенно изменили трудовой процесс. Появилось понятие «офисного» работника – человека, который в течение всего рабочего дня находится в одной и той же скованной позе, не отрывая взгляда от монитора. И такие дни складываются в недели, месяцы и годы.

Сегодня в Хабаровске офисные работники – это самая многочисленная группа людей, которые уже через пять лет работы в таких условиях имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья: остеохондроз позвоночника, частые головные боли, повышенное давление, снижение остроты зрения, нервное перенапряжение, венозный застой в органах малого таза, ожирение и др.

А ведь для того, чтобы поддерживать мышечный тонус, нормальное артериальное давление, правильную осанку, сохранять способность к труду и активному образу жизни, достаточно два раза в день в течение пяти минут выполнять несложные физические упражнения.

Именно такие упражнения включены в разработанный «Комплекс № 1 – для офисных работников», который предназначен для проведения разминки на рабочем месте, или, как мы привыкли ее называть, производственной гимнастики. Комплекс состоит из упражнений для воздействия именно на те группы мышц, которые испытывают наибольшее напряжение в период длительной и монотонной работы в офисе.

Кроме комплекса для офисных работников разработаны и другие: для работников транспорта, торговли, педагогов. В зависимости от вредных факторов, связанных с профессией, эти комплексы включают физические упражнения с другими «точками приложения».

«Комплекс № 1 – для офисных работников» разработан врачом лечебной физкультуры Ириной Владимировной Каракаш, в 2003 году она получила квалификацию врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине в КГБОУ ДПО «ИПКСЗ», стаж работы – более 9 лет в реабилитации больных с различными заболеваниями, в том числе связанными с производственной деятельностью. В этом комплексе производственной гимнастики учтены рекомендации специалистов КГБУЗ «Центр клинической медицины и реабилитации».

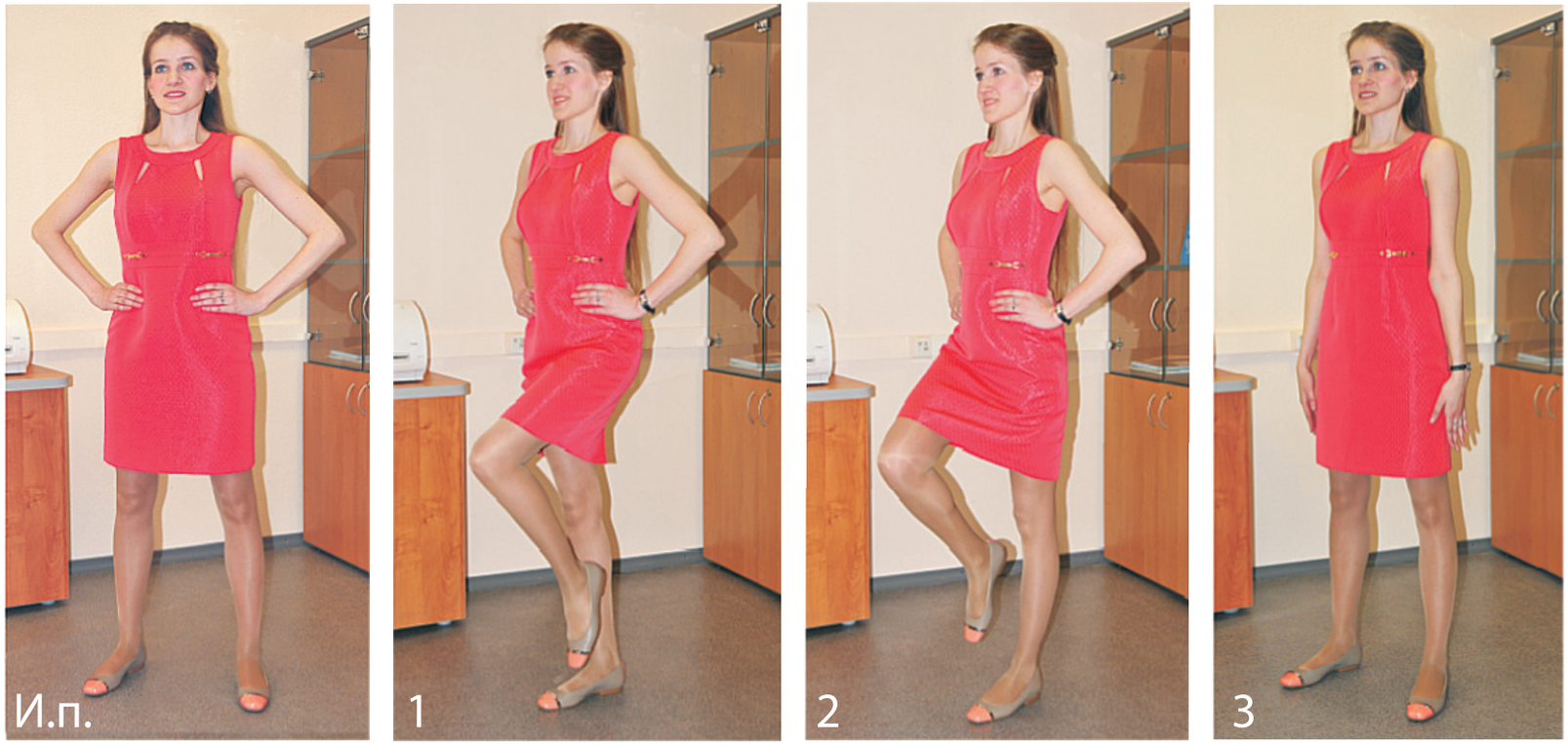
Данный комплекс упражнений представлен Верой Сергеевной Васильевой, которая является мастером спорта по художественной гимнастике и инструктором-педагогом по физической культуре и спорту. Сейчас Вера Сергеевна работает в должности заведующей

Хабаровским региональным центром с доступом к ресурсам Президентской библиотеки имени Б.Н. Ельцина, созданным на базе Дальневосточной государственной научной библиотеки. Полезная привычка регулярно заниматься физическими упражнениями позволяет ей не только успешно выполнять большой круг обязанностей на работе и в семье, но и поддерживать свою физическую форму и здоровье.

Предлагаемый комплекс упражнений одобрен Валерием Николаевичем Завгорудько, который является заведующим кафедрой медицинской реабилитации и физиотерапии, доктором медицинских наук, профессором ГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный медицинский университет», заслуженным врачом РСФСР, членом-корреспондентом РАЕН. Валерий Николаевич всю свою жизнь уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни, личным примером демонстрируя активную жизненную позицию.

Выполняйте комплекс упражнений с хорошим настроением и улыбкой, и вы почувствуете прилив сил и бодрости.
Будьте здоровы и радуйтесь каждому дню!

Ходьба на месте



Цель: подготовка сердечно-сосудистой системы к последующим упражнениям.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс;

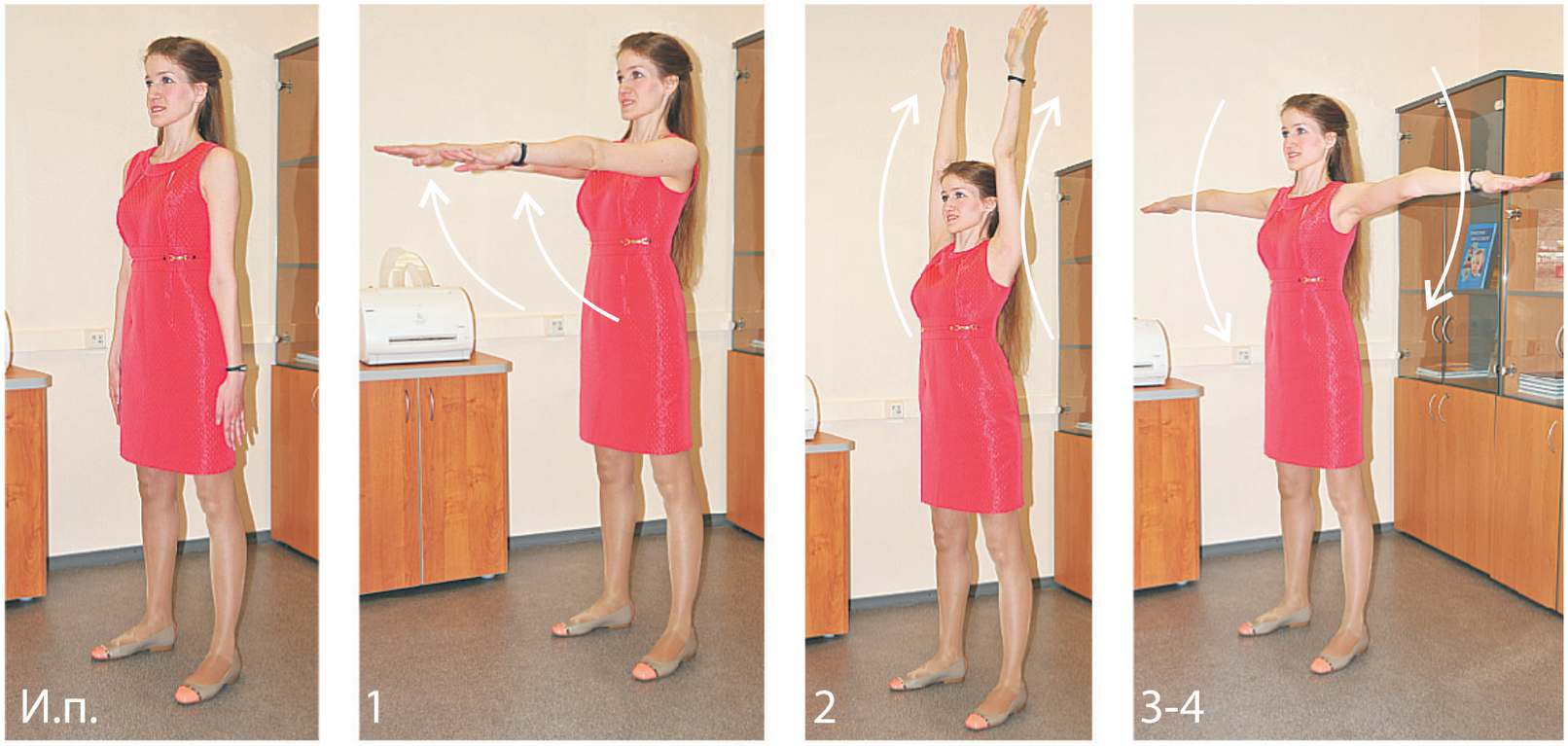
1-2 – ходьба на месте с высоким подниманием колена;

3 – и.п.

Количество повторов: 8 раз (16 шагов).

Примечание. *Шаги выполнять на каждый счет.*
Живот втянуть. Лопатки соединить. Смотреть вперед.

Медленное поднимание рук

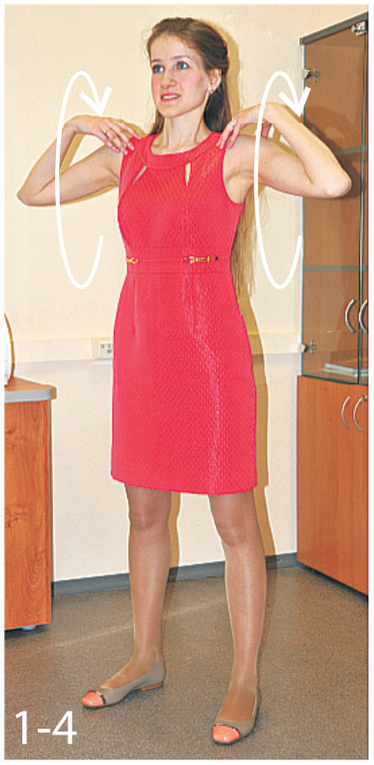


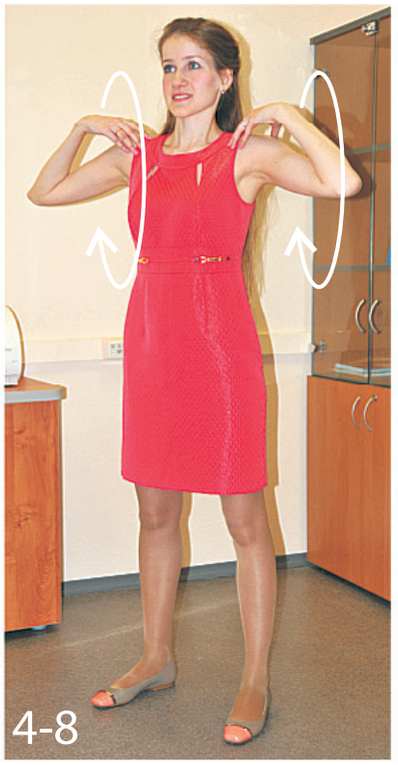
Цель: укрепление мышц плечевого пояса; профилактика остеохондроза.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;
1 – руки вперед;
2 – руки вверх;
3 – руки в стороны;
4 – и.п.
Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Спина прямая, живот втянуть, смотреть вперед. Руки в положении вперед и в стороны держать параллельно полу. Плечи вместе с руками не поднимать.*

Круговые движения плечами





Цель: укрепление дыхательной мускулатуры.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;

1-4 – руки к плечам, круговые движения плечами вперед;

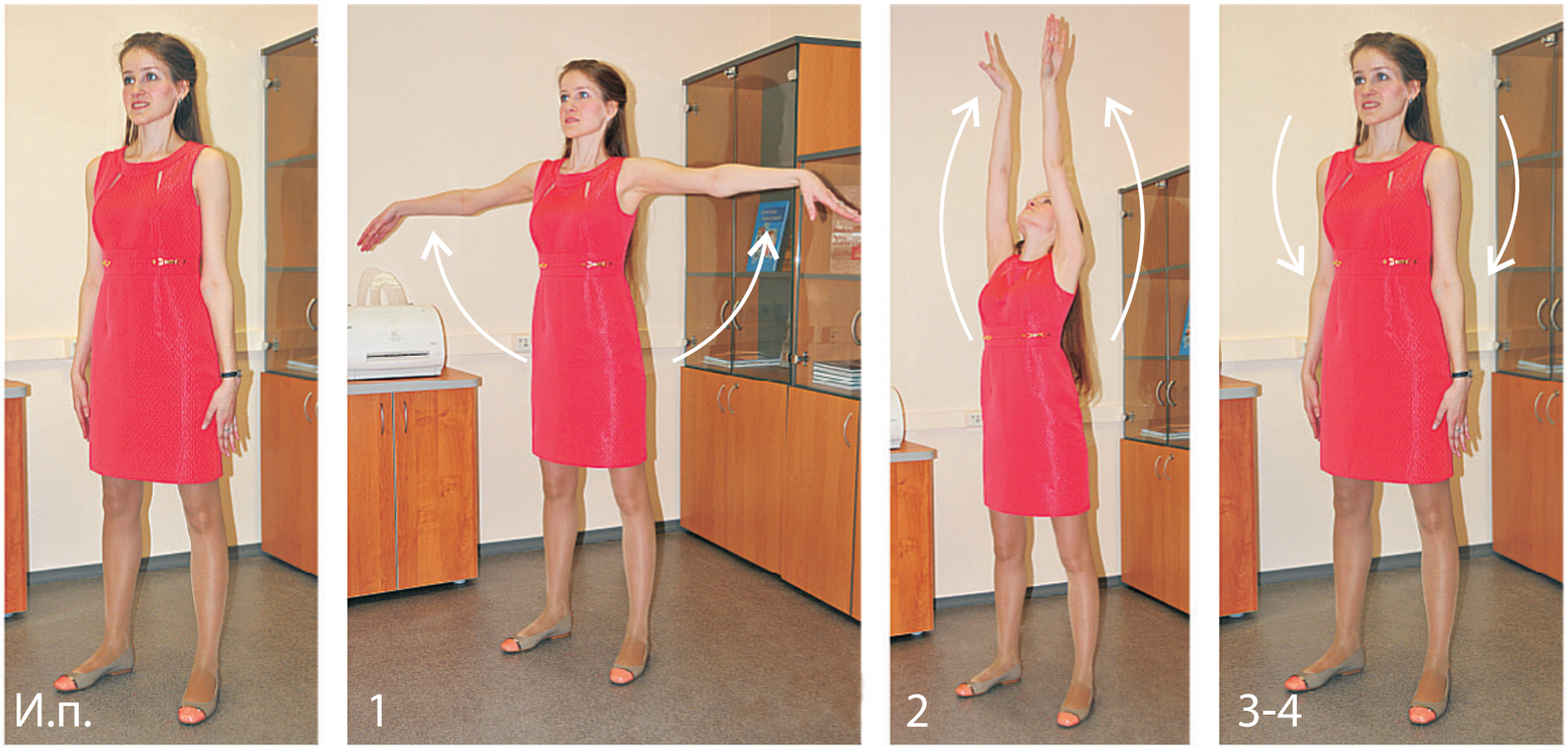
4-8 – круговые движения плечами назад;

9 – и.п.

Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Следить за правильной осанкой. Дыхание равномерное. Круговые движения выполнять на 4 счета с максимальной амплитудой.*

Упражнение на дыхание



Цель: восстановление частоты дыхания, пульса и артериального давления.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;

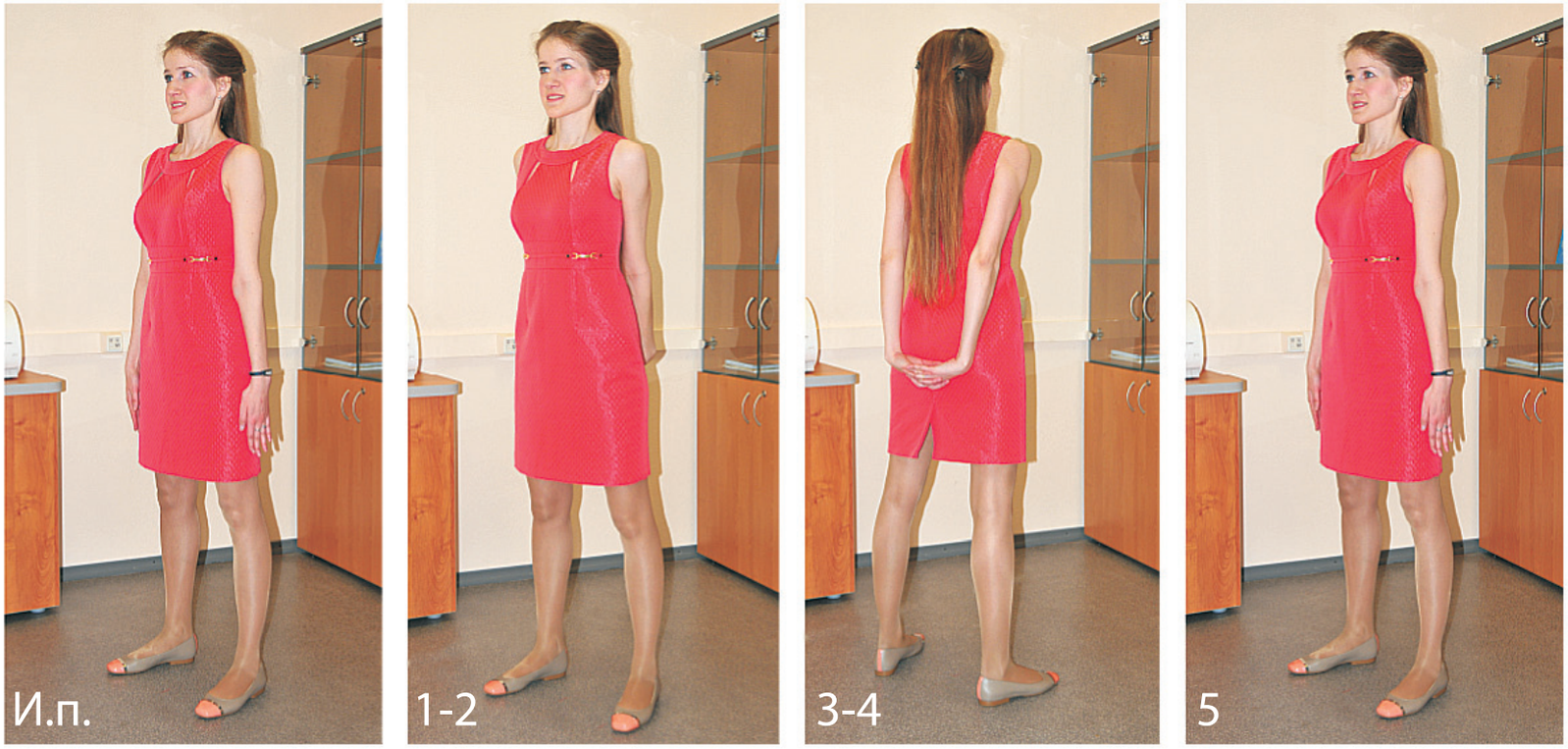
1-2 – руки через стороны поднимаем вверх;

3-4 – руки через стороны опускаем вниз, и.п.

Количество повторов: 2 раза.

Примечание. *Руки в локтевых суставах не сгибать.*
Пальцы рук вытянуты. Дыхание равномерное: на 1-2 – вдох, 3-4 – выдох.

Специальная растяжка



Цель: поддержание тонуса мышц плечевого пояса и грудной клетки.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;

1-2 – кисти рук соединить в «замок» за спиной, глубокий медленный вдох;

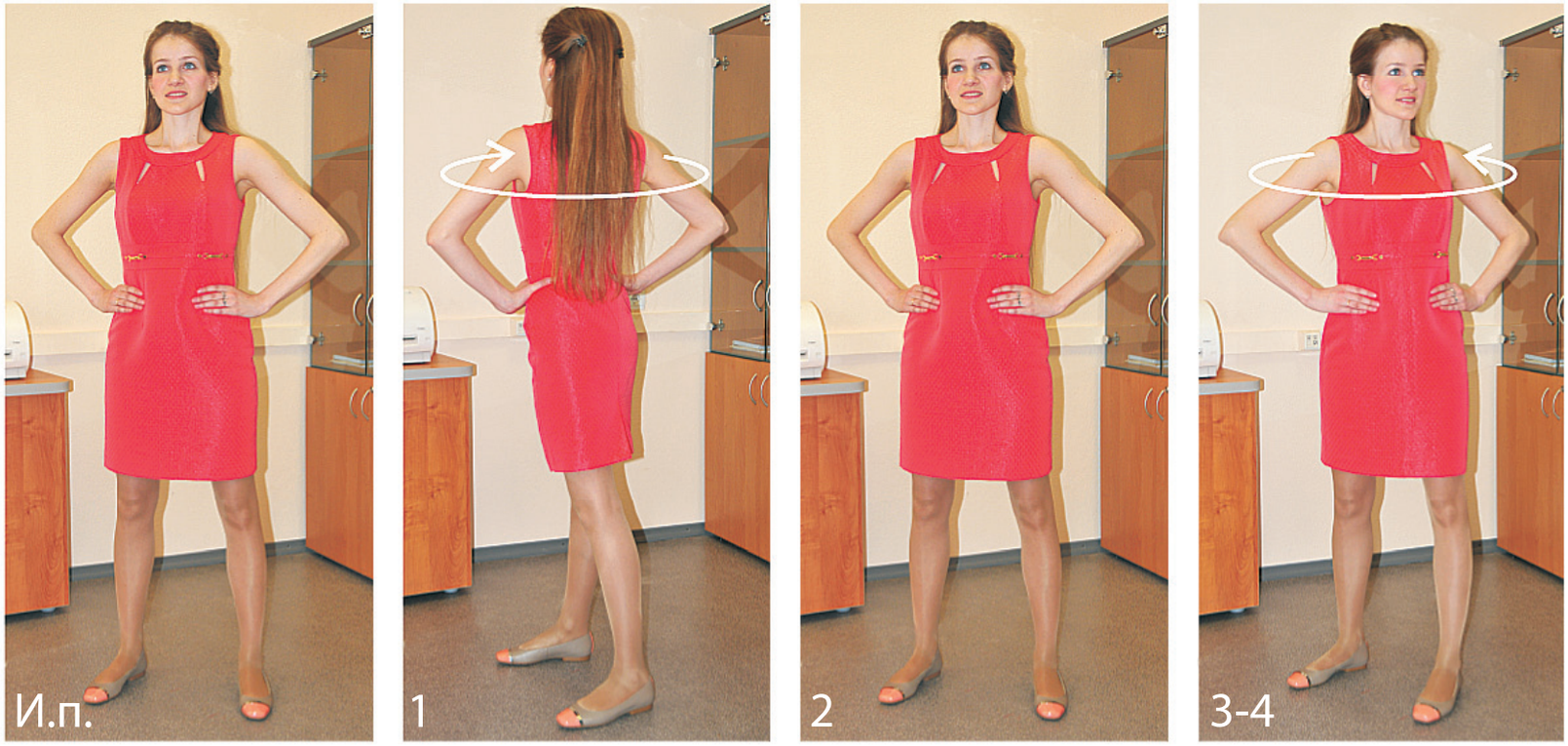
3-4 – медленный выдох.

5 – и.п.

Количество повторов: 2 раза.

Примечание. *Спина прямая, лопатки соединить, плечи опустить вниз, смотреть вперед. Вперед не наклоняться.*

Повороты туловища



Цель: поддержание тонуса мышц спины и живота.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс;

1 – поворот туловища направо;

2 – и.п.;

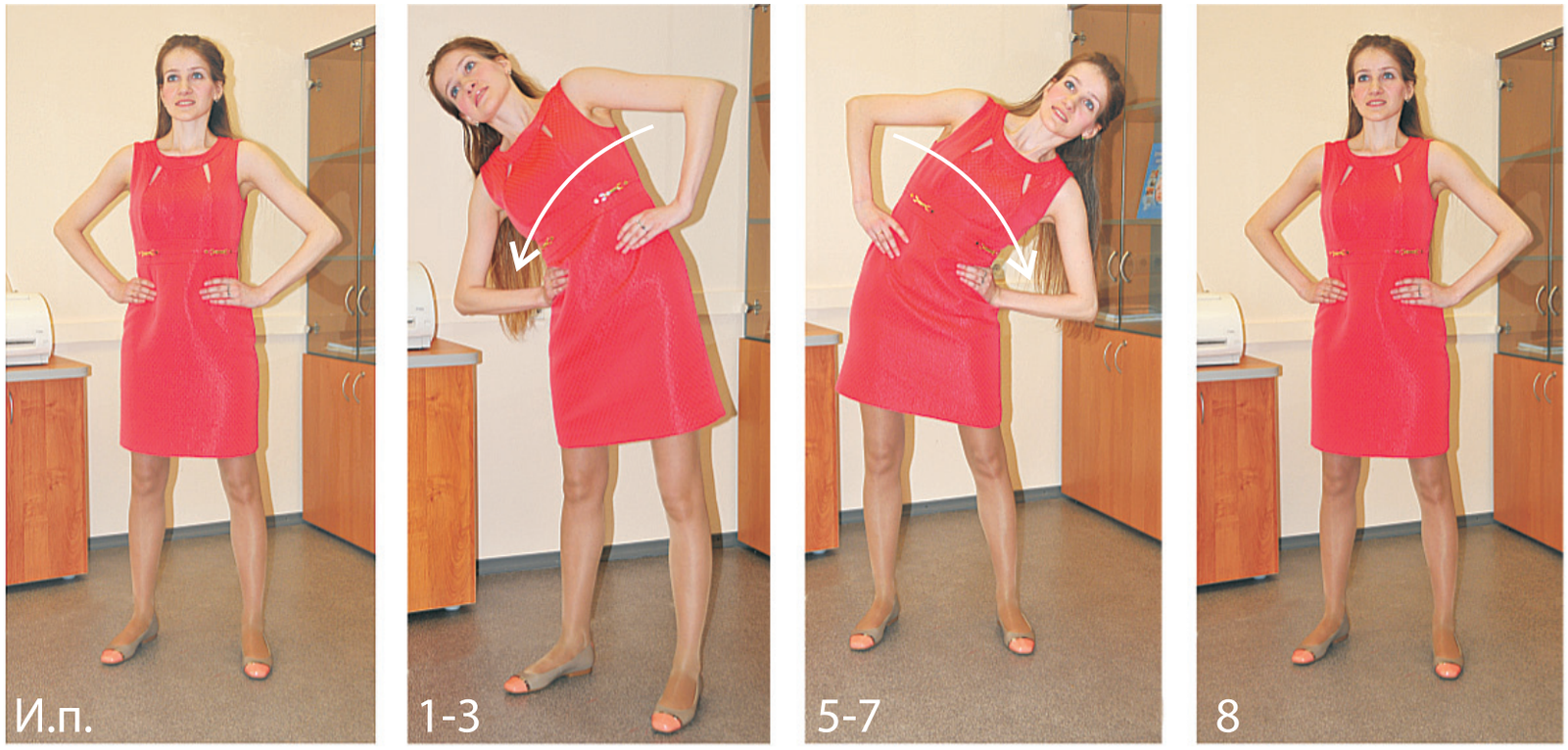
3 – поворот туловища налево;

4 – и.п.

Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Спина прямая, живот втянуть, лопатки соединить, смотреть вперед. Поворот выполнять с максимальной амплитудой. Локти держать точно в стороны.*

Наклоны в сторону



Цель: поддержание тонуса мышц спины и живота.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс;

1-3 – три пружинящих наклона вправо;

4 – и.п.;

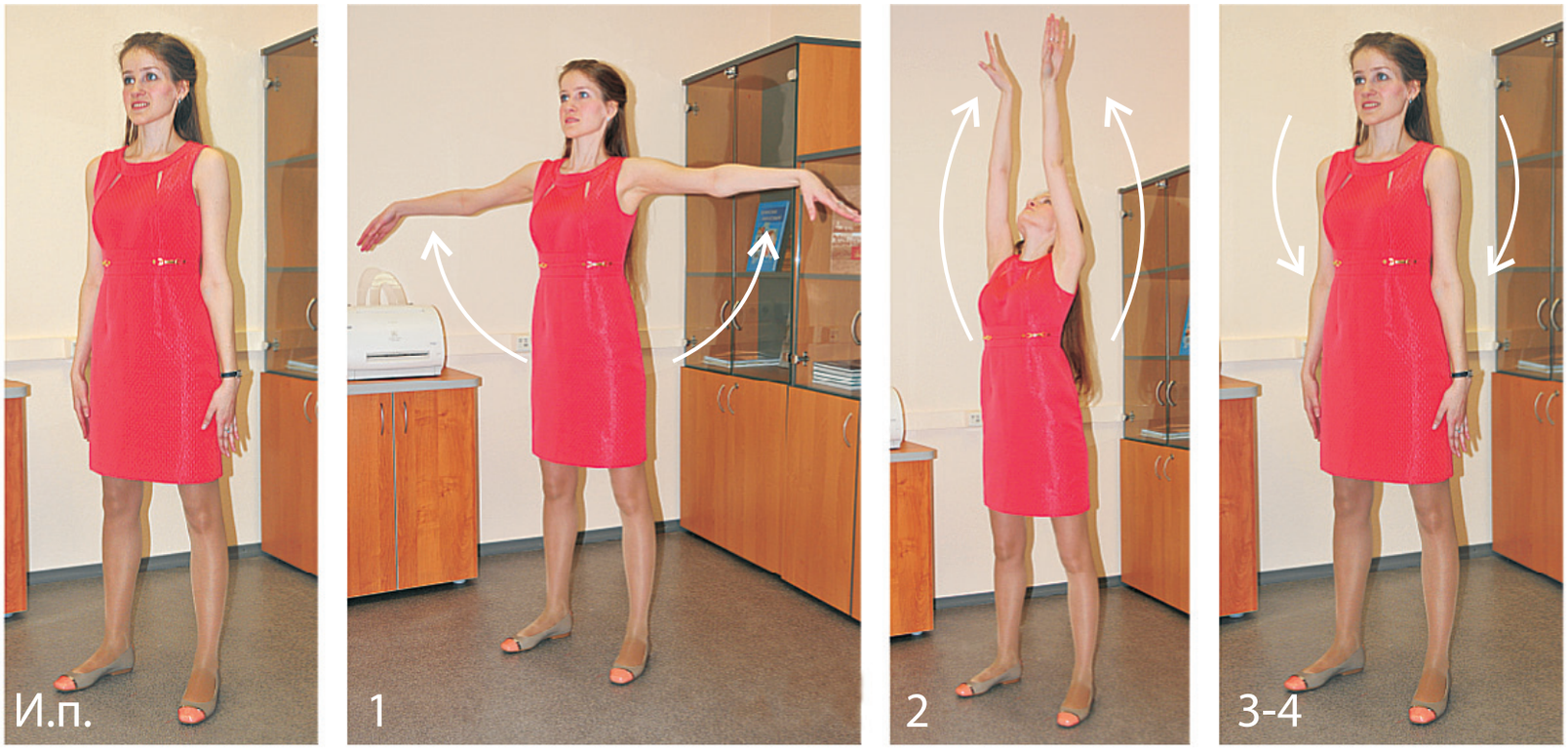
5-7 – три пружинящих наклона влево;

8 – и.п.

Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Спина прямая. Живот втянуть. Лопатки соединить. Смотреть вперед. Наклоняться точно в сторону. Локти держать точно в стороны.*

Упражнение на дыхание



Цель: восстановление частоты дыхания, пульса и артериального давления.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;

1-2 – руки через стороны поднимаем вверх;

3-4 – руки через стороны опускаем вниз, и.п.

Количество повторов: 2 раза.

Примечание. *Руки в локтевых суставах не сгибать. Пальцы рук вытянуты. Дыхание равномерное: на 1-2 – вдох, 3-4 – выдох.*

Ходьба на месте

Цель: восстановление сердечно-сосудистой системы после выполнения комплекса упражнений.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс;

1-2 – ходьба на месте с высоким подниманием колена;

3 – и.п.

Количество повторов: 8 раз (16 шагов).

Примечание. *Шаги выполнять на каждый счет. Живот втянуть. Лопатки соединить. Смотреть вперед.*

Подготовлено к печати и отпечатано
в МБУ «Межотраслевой информационно-аналитический центр»
Дизайн и верстка – С.В. Пивоваров
Редактор – О.Н. Волкотрубова
680031, г. Хабаровск, ул. Карла Маркса, 120,
тел. 27-20-26, факс 27-20-89.
E-mail: miac@mail.kht.ru