

Упражнения для производственной гимнастики

1. Сат-крия

- Сядьте в Ваджрасану: подогните голени под себя, опустите ягодицы на пятки, колени соедините, спину выпрямите.
- Переплетите пальцы рук – все, кроме указательных. Их сложите вместе и вытяните вверх. У женщин большой палец левой руки должен лежать поверх большого пальца правой руки, у мужчин — наоборот.
- Выведите соединённые руки над головой.
- Начните читать мантру «Сат Нам», делая ударение на «Сат». Произнося «Сат», втягивайте пупок; произнося «Нам» — расслабляйте.
- Внимание сфокусируйте в области третьего глаза, то есть в межбровье. Продолжайте 3 минуты, затем вдохните и на задержке подтяните мышцы тазового дна. Представьте, как энергия, распространяясь от пупка, достигает каждой клеточки тела. Расслабьтесь.
- Выполняйте упражнение ещё 3 минуты, на задержке дыхания втяните мышцы тазового дна и представьте, как энергия стекается к кончикам пальцев. Расслабьтесь.

2. Прогибы

- Примите Простую позу (скрещенные ноги по -турецки), не забудьте выпрямиться и обхватите руками голени или лодыжки.
- Вдыхая прогнитесь вперёд, отводя плечи и раскрывая грудную клетку.
- Выдыхая втяните живот и округлите спину.
- Подбородок всё время движется примерно параллельно полу.
- Всякий раз на вдохе про себя произносите «Сат», на выдохе «Нам». При этом выдыхая подтягивайте мышцы тазового дна, дополнительно выталкивая воздух.
- Сделав последний вдох, на несколько мгновений задержите дыхание, затем расслабьтесь.

3. Поза Лягушки

- Сядьте на корточки, соедините пятки, а носки разведите в стороны.
- Поставьте пальцы рук на пол между стопами. Разведите колени.
- Взгляд направьте вперёд.
- Из этого положения, не отрывая кончики пальцев от коврика, со вдохом выпрямите колени и сложитесь в наклон, стремясь лбом к ногам. Пятки держите вместе и не касайтесь ими пола. Если гибкость пока не позволяет выпрямлять ноги полностью, оставайтесь с чуть согнутыми коленями первое время, главное — не повредить связки и суставы.
- С выдохом примите исходную позицию: опуститесь на корточки и поднимите голову.

- Дышите полной грудью, мощно и энергично.
- Затем глубоко вдохните, опустите обе стопы полностью на пол и расслабьтесь.

4. Повороты головы

- Исходное положение — Ваджрасана, кисти на коленях.
- Со вдохом поверните голову влево и про себя скажите «Сат».
- С выдохом поверните голову вправо и про себя скажите «Нам».
- Двигайте головой аккуратно, без резких движений, чтобы не повредить шею. Темп — средний.
- Выполняйте повороты 3 минуты, после чего остановитесь в центре, глубоко вдохните и расслабьтесь.

5. Вращение головой

- Исходное положение — Ваджрасана, кисти на коленях.
- Поверните голову влево и медленно опешите круг головой.
- Двигайте головой аккуратно, без резких движений, чтобы не повредить шею. Темп — медленный.
- Вдох при положении головы вверху, выдох – при положении головы внизу.
- Выполняйте вращения 3 минуты, после чего в другую сторону 3 минуты.

5. Наклоны в стороны

- Сядьте в Простую позу. Расположите кисти на плечах так, чтобы большие пальцы оказались сзади, а все остальные — спереди. Отведите плечи назад и вниз, расправьте грудную клетку.
- Локти потяните в стороны, руки от локтей до плеч должны быть параллельны полу.
- Со вдохом наклонитесь влево.
- С выдохом — вправо.
- Наклоняйтесь от талии, чётко вбок — не заваливайтесь вперёд.
- Выполняйте упражнение 3 минуты. Затем выпрямитесь и сделайте вдох. Расслабьтесь.

6. Повороты в стороны

- Сядьте в Простую позу. Расположите кисти на плечах так, чтобы большие пальцы оказались сзади, а все остальные — спереди. Отведите плечи назад и вниз, расправьте грудную клетку.
- Локти потяните в стороны, руки от локтей до плеч должны быть параллельны полу.
- Со вдохом повернитесь влево.
- С выдохом — вправо.
- Выполняйте упражнение 3 минуты. Затем выпрямитесь и сделайте вдох. Расслабьтесь.

7. Подъем и опускание плеч

- Сядьте в Простую позу. Расположите кисти на коленях. Подымите плечи максимально вверх при вдохе.
- С выдохом — резко опустите плечи.

- Выполняйте упражнение 3 минуты. Затем выпрямитесь и сделайте вдох. Расслабьтесь.

Комплекс упражнений для физкультурной паузы, которые можно выполнить, не вставая со стула:

- Сядьте на стул, при этом плотно прижимаясь к спинке. Вытяните ноги вперед, а руки поднимите вверх. Одновременно руками тянитесь вверх. Когда будете тянуться, считайте до 10 и возвращайтесь в обычное положение. Достаточно сделать 10 раз, чтобы размяться.
- Выполнять это упражнение можно сидя за столом. Просто обопритесь руками за стол и сядьте на край стула. На несколько секунд приподнимите ягодицы и опускайтесь. Сначала может быть сложно, поэтому делайте 5-10 раз. После можете увеличить до 20 раз.
- Как правило, офисные сотрудники сидят на привычных всем стульях, на колесиках с подлокотниками. Чтобы немного отвлечься, вы можете сесть на край стула, спина при этом должна быть прямая и обхватить руками подлокотники. Все что необходимо – это напрягать мышцы рук и стараться как можно сильнее сжать подлокотник. Достаточно делать до 15 повторов.

Разминка, которую можно выполнить рядом со стулом:

- Нужно встать рядом со стулом и положить руки на спинку. Сначала отвести левую ногу назад и немного потянуть, потом правую. Можно немного усложнить упражнение, и во время потягиваний раздвигать руки в стороны. Повторять упражнение следует до 10 раз, для каждой ноги.
- Находясь за стулом, положите руки на спинку. Правую ногу отведите назад и немного потяните, одновременно левую руку тяните вверх. Потом наоборот. Делать повторения следует до 10 раз.
- Встаньте за стул, положите руки на спинку. Все что вам нужно, это вставать на носочки и считать до 10, после чего опускаться. Делать повторения необходимо 15-20 раз. Если есть возможность, то снимите обувь, чтобы ступни ног смогли полностью размяться.

Упражнения без опоры

Для выполнения разминки необязательно иметь под рукой стул.

Чтобы снизить нагрузку, можете выполнить несколько простых упражнений:

- Обычные наклоны. Вам необходимо просто встать прямо и делать наклоны в разные стороны. Для упражнения можете задействовать руки и поднимать их вверх или раздвигать в стороны.
- Чтобы снизить нагрузку в спине, необходимо ровно встать и руки поднять вверх. В таком положении потянуться вверх, при этом встать на носочки максимально высоко и тянуть пальцы вверх. В таком состоянии оставаться 10 секунд. Для достижения положительного результата упражнение сделать 10 раз.

- Ходьба на месте – отличное упражнение. Необходимо выполнять ходьбу на месте 5-7 минут.
- Ну и, конечно, не стоит забывать про обычные приседания. Необходимо делать по 15-20 приседаний в течение зарядки. Для достижения положительного результата не забывайте подключать руки, во время приседания, и выдвигать их вперед.

На что обратить внимание перед проведением гимнастики

Мало кто знает, но к производственной гимнастике необходимо подготовиться.

Вашему вниманию представлены несколько советов, которые необходимо принимать во внимание:

- Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, помещение стоит хорошо проветрить. Достаточно открыть окна на несколько минут.
- Всегда следите не только за температурой в помещении, но и за влажностью. В летнее время многие сотрудники злоупотребляют кондиционером, что приводит к охлаждению организма. Запомните, температура в помещении не должна быть менее 15 и более 25. Что касается влажности, то не более 70% для нормальной работы.
- Выполнять упражнения нужно в удобной одежде и обуви. Если вы офисный сотрудник, то дресс-код не позволит прийти на рабочее место в кедах и спортивных штанах. Тем не менее вы можете носить спортивный костюм с собой или во время занятий снимать пиджак и туфли на каблуках. Ничто не должно стеснять ваши движения.
- Выполнять комплекс упражнений можно под музыку. Лучше всего используйте классическую музыку, которая поможет не только отвлечься и расслабиться, но и правильно выполнить весь комплекс необходимых упражнений.
- В первой половине дня стоит отказаться от интенсивных упражнений, поскольку они способствуют активному потоотделению.
- Не стоит перекусывать или плотно кушать, перед выполнением упражнений. После выполнения гимнастики можно выпить стакан негазированной воды. От чашечки чая или кофе лучше отказаться.