

## 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.