

## Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах

В рамках Недели популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах отделение профилактики ГБУЗ ГП 214 предлагает вам ознакомиться с информацией об укреплении здоровья работающего населения. Приглашаем пройти профилактический осмотр и диспансеризацию в нашем отделении понедельник-пятница с 8:00 по 20:00, суббота с 9:00 по 18:00, воскресенье с 9:00 по 16:00 и узнать в рамках профилактического консультирования о важности укрепления здоровья.

### ЗАРЯДКА НА РАБОТЕ

#### УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СИДЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ:

- 1** Носки и пятки вместе. Не отрывая пяток от пола, имитируйте ходьбу - попеременно отрывайте носки от поверхности пола. Походите так около минуты.
- 2** Напрягите пресс и сделайте вдох. Максимально выдохните, удерживая напряжение в мышцах пресса. Держите его как можно дольше. Повторите 5-10 раз.
- 3** Сядьте на середину стула, переплетите руки в кистях за спиной. Постарайтесь максимально прогнуть грудной отдел позвоночника. Расслабьтесь, выдохните. Повторите 5-10 раз.
- 4** Сидя на стуле, поочередно полностью выпрямляйте ноги. Не менее 5-10 раз каждой ногой.



## Растяжка на рабочем месте



1  
10–20 секунд  
2 раза



2  
10–15 секунд



3  
8–10 секунд  
в каждую сторону



4  
15–20 секунд



5  
3–5 секунд  
3 раза



6  
10–12 секунд  
каждую руку



7  
10 секунд



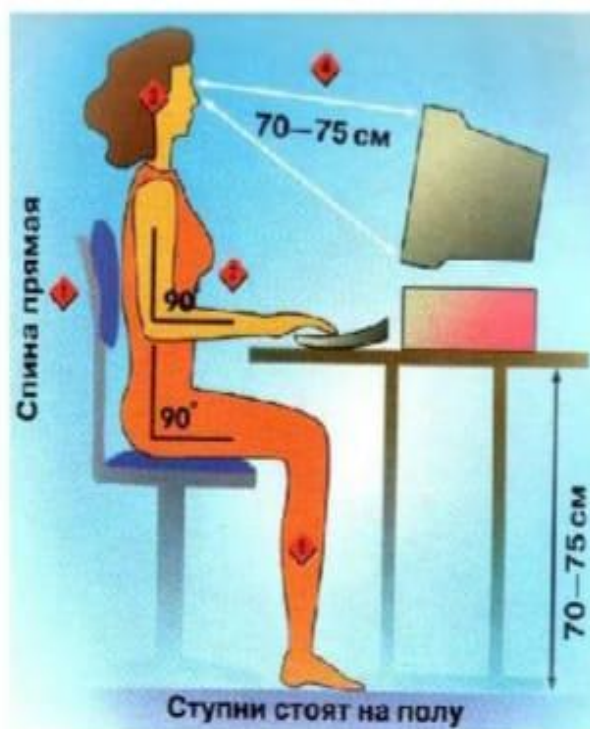
8  
10 секунд



9  
8–10 секунд  
каждую сторону

## Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:

- Расстояние от экрана до глаз - 70 - 80 см (расстояние вытянутой руки);
- Вертикально прямая спина;
- Плечи опущены и расслаблены;
- Ноги на полу и не скрещены;
- Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;

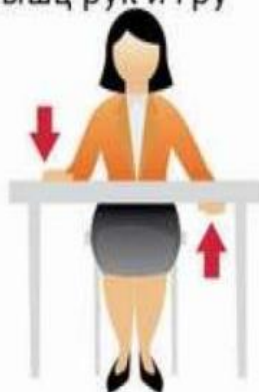


Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз.

При этом гимнастика займет не более 5 минут.

### «Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



### «Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



### «Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



### «Пружинка»

Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.



### «Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.



# Корпоративная программа ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

## НАЧНИ С СЕБЯ!

«Движение - это радость!»



«Здоровое питание придется всем по вкусу»



«Дыши свободно!»



«Для меня ЗОЖ - это»



«Управляй стрессом!»

