

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (24.04.23-28.04.23)

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



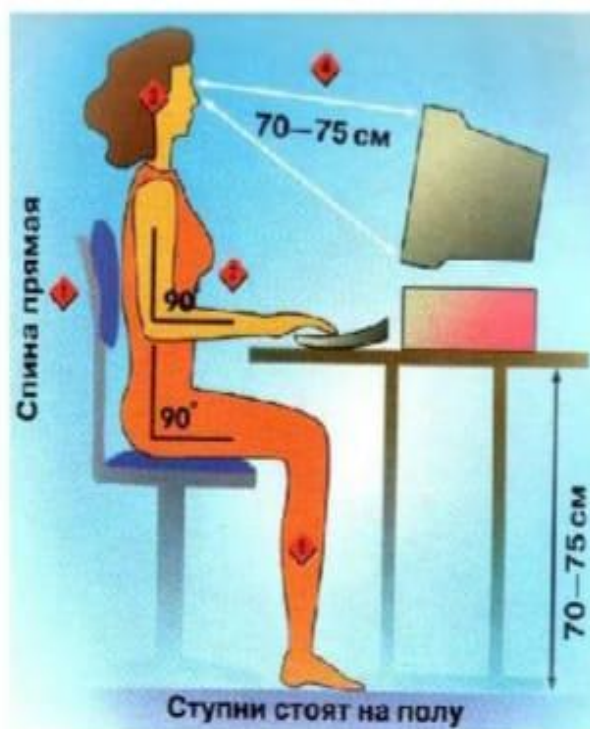
8
10 секунд



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;

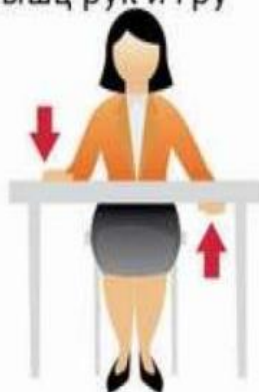


Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз.

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.



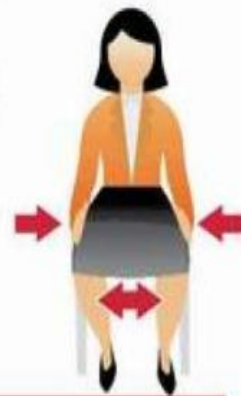
«Пружинка»

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!»

