

# Как поддерживать физическую форму, не вставая из-за компьютера?

Вот, сидишь ты сейчас, дружище, перед монитором, ешь гамбургер или пирожок с повидлом и не думаешь о своём здоровье. Или думаешь иногда, наверное, о том, что с завтрашнего дня... нет, лучше через недельку... а ладно, через месяцок НАЧНУ! Буду бегать, подтягиваться, накачаю бицепсы, в фитнес в конце концов подамся.

Но приходит завтра и послезавтра, месяц, два, а здоровый образ жизни всё не начинается и не начинается. А ты не заметил, что чем больше ты сидишь за компьютером, тем больше ты ешь. Причём ешь быстро и особо не пережёвывая, чтобы поскорее проглотить и обратно в виртуальную реальность. Если не заметил, то всё ещё впереди.

В общем, послушай сюда, ботаник, я тебе расскажу правду о сидячем образе жизни. Если у тебя сидячая работа или дома ты часами не можешь выйти из интернета, то приготовься познакомиться с новыми друзьями: ожирением, сколиозом, диабетом, геморроем... и ещё много всего. А что такое гиподинамия, ты знаешь? Ууууу, лучше тебе этого не знать, дружище. Список можно продолжить до бесконечности. Но я не буду тебя пугать. В этой статье я тебя научу, как себе помочь. Последние исследования учёных доказали, что даже ежедневные занятия в спортзале могут оказаться бессильными в борьбе с последствиями сидячей жизни. Есть один выход, это **УМЕРЕННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**. Ты можешь до потери пульса двигать клавиатуру по столу, но я приготовил для тебя вариант получше: несколько **ЭФФЕКТИВНЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЙ**. Итак, приступаем:

**Упражнение 1.** Если ты уже настолько зависим от компьютера, что не можешь оторваться от монитора, начинай с поворотов головы влево-вправо, при этом взгляд прикован к этому рисунку (рис.1). В этом упражнении в первую очередь тренируются глаза, а это ой, как важно, потому как от долгого смотрения на экран, как ты знаешь, портится зрение. Поэтому следующее упражнение тоже для глаз.

**Упражнение 2.** Вращение зрачками на 360 градусов (белки при этом остаются на месте!). Это самое сильное упражнение для зрения, которое я знаю. Выполняй его каждый час, твоего сидения, и поверь мне, ты почувствуешь эффект незамедлительно. Вращений по 20-30 в обе стороны, я думаю, тебе хватит для одного подхода.

**Упражнение 3.** Пришло время размять шею! Выполняй наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад (рис. 3). Не сильно интенсивно, чтобы не удариться лбом об стол. По 10 раз достаточно.

**Упражнение 4.** Это упражнение очень хорошо развивает мышцы груди. Сведи руки перед собой ладонь к ладони, сжимай их со всей силы, по 5-10 сек. 6-10 подходов будет нормально, но можно и больше, смотри по самочувствию.

**Упражнение 5.** Спина! Она страдает больше всего при сидячем образе жизни. Поэтому, во-первых держи её прямо, а чтобы не забывать, иногда можно класть на голову книгу для самоконтроля (на работе лучше воздержаться от этого, могут неправильно понять). Плюс выполняй скручивания в позвоночнике, левое плечо вперёд, правое назад и наоборот. Резких движений здесь не надо, позвоночник этого не любит. Руки, чтобы не болтались, можно крестообразно сложить на груди. Также выполняй наклоны туловища вправо-влево (осторожно, не упади со стула). Медленно, раз по 10 в обе стороны.

**Упражнение 6.** Отжимания от стола (рис. 6). Здесь всё понятно. Если обстановка позволяет, делай это почаще, раз по 10, а то и больше, опять же по самочувствию.

**Упражнение 7.** Тренировка ног и рук одновременно. Это очень эффективное упражнение, притом, что оно не так заметно, как отжимания (если, конечно ты не будешь сильно корчить рожи) и его можно выполнять, не привлекая внимания окружающих. Сидя, положи ладони на колени и выполняй подъём ног на носки (рис. 7), одновременно руками оказывая противодействие.

**Упражнение 8.** Следующее упражнение для рук, и в частности для мышц бицепса. Сгибание руки в локтевом суставе, с одновременным удержанием её другой рукой за запястье. 6-10 подходов по 5-10 секунд.

**Упражнение 9.** Смотри рисунок 9. Это упражнение можешь сделать, если тебя сокращают или ты собираешься купить новый компьютер. Для остальных случаев слишком дорогостоящее удовольствие.

## Как поддерживать физическую форму, не вставая из-за компьютера

Автор: admin

09.05.2014 13:37 -

---

Будешь ежедневно, а лучше ежечасно выполнять этот небольшой комплекс – никакие последствия сидячего образа жизни тебе не страшны. Но здесь главное систематичность. Так что, дерзай!

Автор - **Владислав Хвладс**

[Источник](#)