

Напряженная сидячая работа изо дня в день, порой без выходных и перерывов отнюдь не прибавляет нам здоровья. С тех пор как рабочим инструментом стал компьютер, количество проблем с позвоночником, весом, нервной системой неуклонно растет. Что делать? Работающей женщине приходится решать множество самых разных проблем. Одна из них - как сохранить на рабочем месте хорошее самочувствие и форму. Как научиться в трудных обстоятельствах сохранить безупречный внешний вид, гордую осанку, ясный ум и уравновешенность?

Всякий компьютер излучает электромагнитные волны, Хотя современные мониторы обладают всеми защитными свойствами, долгое сидение перед ними все равно не полезно ни для кожи, ни для зрения. Кроме того, многочасовая сидячая работа о одном и том же положении приводит к застою крови, ощущению тяжести в онемевших плечах, шее и спине. Ведет к эмоциональному спаду, чувству общего дискомфорта. Зачастую оно переходит в периодические боли в позвоночнике и ногах. Малоподвижный образ жизни негативно сказывается и на фигуре женщины. Со временем могут появиться более серьезные проблемы со здоровьем: сколиоз, остеохондроз, геморрой, ожирение, заболевания, вызываемые слабостью мышц и застоем.

Крупные компании на Западе обеспечивают своим измученным офисным трудом сотрудникам посещение фитнес-центров и даже клиник, специализация которых мануальная миоскульптура
. Но в России это пока редкость, поэтому каждый офисный работник должен сам позаботиться о том, чтобы избежать губительных последствий сидячего труда.

Предложенные в статье упражнения помогут повысить работоспособность, размять мышцы и дадут силы для дальнейших трудовых побед. Из этих упражнений женщине можно выбрать одно и повторять его регулярно, но лучше заниматься гимнастикой комплексно. Офисную тренировку нужно начинать с разминки. Первое - подняться и спуститься на два - три этажа. Важно повторять такие подъемы каждый час или два. После разминки приступаем к основной части гимнастики:

- Минуту - две постучите пятками по полу, чтобы разогнать кровь и лимфу.
- Попробуйте пальцами ног взять с пола мелкие предметы.
- Покатайте подошвой стопы цилиндрический предмет, например маркер.
- Походите в положении сидя на одном ребре стопы, на пятках и на носках.
- Сделайте массаж ног: легким поглаживанием начав со ступни, далее по икрам к колену.
- Затем сделайте несколько круговых движений над коленом и по бедрам к паху.
- Напрягите мышцы живота, и расслабьте. Повторить 15 раз.

- Пройдитесь по офису походкой от бедра, перенося вес с одной ноги на другую, поднимая бедра и растягивая связки.
- Сделайте несколько наклонов.

Не забываем о глазах, так как человеческий глаз рассчитан на то, чтобы постоянно менять фокусировку, разглядывая мир вокруг себя. А при работе с компьютером глаза постоянно смотрят в одном направлении, и практически не моргают. Это приводит к пересушиванию глаз, появляются резь и ощущение песка в глазах.

Возьмите за правило:

- не оставлять компьютер включенным, если он пока Вам не нужен;
- соблюдать дистанцию в 70 см между вами и монитором;
- если дистанция меньше, делать, паузы каждые 20 - 30 минут;
- чередовать просмотр текста с графикой;
- в период болезни ограничивать время, проведенное за компьютером до 4 часов в день; сделать специальные упражнения для глаз;
- использовать специальные капли для глаз, замещающие слезу.

И несколько простых способов выхода из трудных ситуаций. Вы плохо спали ночью, уснули лишь под утро, а впереди рабочий день. Откуда взять силы? Самый простой способ встрепенуться - прикусить кончик языка до появления легкой боли. Удачи!!