

Гимнастика за рулем

Жизнь владельцев автомобиля - бешеный калейдоскоп событий. Один городской пейзаж сменяется другим, мелькают улицы, дома, машины, лица. Мы по старинке считаем, что автомобиль - это комфорт и динамика. И это притом, что многим нередко приходится проводить в пробках по несколько часов в день. Парадоксально, но первой жертвой автомобиля становится та самая идея «динамической жизни», к которой мы стремились, осваивая вождение. Так участники дорожного движения лишаются движения в изначальном смысле этого слова. Диагноз - гиподинамия. Наш совет: используйте минуты простаивания «в пробках» с пользой для себя. Выполните несложные упражнения, от которых непременно почувствуете прилив сил и ощутите бодрость.

1. Для улучшения кровообращения в органах малого таза.

Упереться руками в край сиденья и, напрягая мышцы ягодиц и промежности, приподнять себя - как будто пытаешься разглядеть, что там впереди. Нужно почувствовать напряжение во всем теле. Быть в этом положении 5-10 секунд, затем расслабиться и опуститься в кресло. Повторить 2-3 раза. Дыхание не задерживать.

2. Для отдыха позвоночника и улучшения кровоснабжения головного мозга.

Положить предплечье правой руки на руль, а левой - на спинку кресла. На выдохе плавно повернуть туловище и голову влево и посмотреть за левое плечо, на вдохе - вернуться в исходное положение. Повторить в медленном темпе 2-3 раза. Затем поменять положение рук и выполнить повороты вправо.

3. Для снятия напряжения в затылке.

Положить ладони на колени слегка расставленных ног (исходное положение). На выдохе плавно опустить голову вниз, стараясь подбородком коснуться груди. На вдохе медленно поднять голову, спину держать прямо. Повторить 2-3 раза.

4. Для расслабления мышц шеи и отдыха глаз.

Исходное положение - то же, что и в предыдущем упражнении. На выдохе плавно повернуть голову налево и посмотреть за левое плечо, на вдохе вернуться в и.п. Затем повернуть голову направо и посмотреть за правое плечо. Темп медленный. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

5. Для устранения скованности в плечевых суставах.

Исходное положение - то же. Выполнить с максимальной амплитудой круговые движения в плечевых суставах. Сделать в среднем темпе 5-7 вращательных движений вперед и столько же назад. Дыхание не задерживать.

6. Для ликвидации мышечного напряжения в плечевом поясе и улучшения кровоснабжения головного мозга.

Голову наклонить вправо, ладонь правой руки положить на левое ухо, левая рука - на левом колене. На выдохе плавно опустить левое плечо, чтобы почувствовать, как растягиваются боковые мышцы шеи. На вдохе вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 2-3 раза. Спину держать прямо. Затем поменять положение рук и опустить правое плечо.

7. Для профилактики венозного застоя в ногах.

Ступни поставить параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. Поднимать и энергично (ударяя о днище машины) опускать пятки. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

8. Для снятия напряжения в голеностопных суставах.

Поставить стопы на пятки, выполнить в среднем темпе круговые движения стопой по 4-6 раз в каждую сторону. Спину держать прямо.

Таким образом, время, проведенное в «пробках», можно использовать как активный отдых.



Тульский областной медицинский информационно-аналитический центр