



ИНСТРУКЦИИ ПО ГИМНАСТИКЕ

Аскон заботится о здоровье своих клиентов.
Не пожалейте нескольких минут на
восстановительную гимнастику – это позволит вам
снизить утомление во время работы.



Комплекс упражнений для снятия напряжения



1. Сидеть прямо, руки на затылке. Глубокий вдох, как можно крепче прижать голову к ладоням. Сделать выдох, скругляя спину, локти вперед. 4-6 раз.



2. Сидеть прямо, взяться руками за сиденье стула, поднять плечи как можно выше – вдох. Выдох – плечи вниз. 4-6 раз.



3. Поставить локти на стол, положить подбородок на ладони, глубоко вдохнуть и, удерживая шею прямой, крепко прижать подбородок к ладоням. Выдох – расслабиться. 4-6 раз.

4. Сидя за столом, скомкать лист бумаги правой рукой и левой рукой.



5. Сидя за столом, сдвинуть перед собой скомканный лист бумаги на уровне груди, удерживать 15-20 секунд.



6. Сидя на стуле, поднять и отпустить согнутые в коленях ноги. 6-8 раз.

7. Встать около стола, повернуться к нему спиной и в таком положении имитировать поднимание стола. Повторите упражнение 6-8 раз.



8. Встать в дверном проеме. Имитировать раздвижение дверного проема. Руки на уровне плеч. 6-8 раз.



9. Стоя выполнить круговые движения тазом вправо-влево по 4-6 раз.



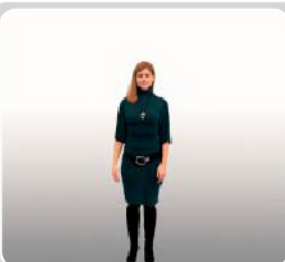
10. Стоя подняться на полупальцы, опуститься на полную стопу и перекатиться на пятки. Упражнение повторить 6-8 раз.



11. Стоя выполнить движения грудной клеткой вперед-назад, плечи не поднимать, руки на бедрах. 6-8 раз.



12. Стоя опереться руками о стену. Руки на уровне груди шире плеч. Согнуть руки в локтях, потянуться грудью к стене. Выпрямиться, сцепить руки перед собой в замок и потянуться круглой спиной назад. 6-8 раз.



13. Стоя потянуть руки через стороны, вверх – вдох, вниз – выдох. 4-6 раз.



Восстановительная гимнастика для глаз

1. На 1 минуту закрыть глаза ладонями.



2. Крепко зажмурить глаза на 5 сек., затем открывать глаза на 5 сек. – повторить 6-8 раз.



3. Быстро моргать в течение 1 минуты.

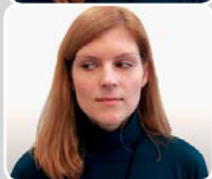
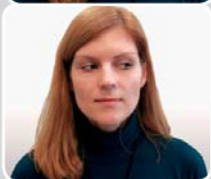
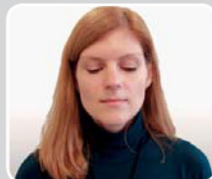
4. Посмотреть на объект, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, – 2-3 сек., потом перевести взгляд вдаль на 3-5 сек. – выполнить 6-8 раз.



5. Массаж закрытых век к носу и обратно легкими круговыми движениями – 1 минута.



6. Перевести взгляд с фиксацией его на 2-3 сек. вверх, опустить вниз на 2-3 сек., перевести влево на 2-3 сек. и перевести вправо на 2-3 сек. – 6-8 раз.



7. Круговые движения глазами по и против часовой стрелки по максимальной амплитуде – 3-5 раз в каждую сторону. Выполняется с закрытыми глазами – 6-8 раз.

8. Закончить комплекс упражнением 1.

Самомассаж для шеи

для улучшения мозгового кровообращения и профилактики шейно-грудного остеохондроза



1. Поглаживание, затем разминание и снова поглаживание мышц плечевого пояса: надплечий от позвоночника, плечевых суставов правой рукой слева, левой – справа (5-6 раз).



2. Поглаживание и разминание подушечками пальцев обеих рук мышц задней поверхности шеи сверху вниз и особенно в области седьмого шейного позвонка, а также по границы волосистой части головы (5-6 раз).

3. Поглаживание передней поверхности поочередно двумя руками от челюсти вниз (5-6 раз).

