Дата: 09.12.2020

Группа: 20-ПСО-2д

Наименование дисциплины (МДК) физическая культура

Тема: Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний (упражнение для коррекции нарушений осанки)

Встаньте на четвереньки. Ваши ладони должны находиться строго под плечами, а локти оставаться прямыми на протяжении всего упражнения. На вдохе расслабьте живот, поднимите взгляд вверх и аккуратно прогните позвоночник. Представьте, будто пытаетесь дотянуться копчиком до затылка. На выдохе наклоните подбородок к груди, напрягите пресс и максимально округлите спину. Со стороны эти движения напоминают кошачьи потягивания после сна. Выполните 6–10 повторений. Такое упражнение мягко вытягивает позвоночник, укрепляет мышцы пресса, улучшает кровообращение, а также помогает снять напряжение в туловище, плечах и шее.

Стоя в той же позиции, вытяните одновременно правую руку и левую ногу. Старайтесь поднять их как можно выше. Старайтесь не опираться на правое бедро для сохранения равновесия. Вместо этого задействуйте брюшные мышцы — втяните живот и напрягите пресс. Задержитесь в этой позиции на 10–20 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Проделайте то же самое с левой рукой и правой ногой. Повторите упражнение 10 раз на каждую сторону. Оно хорошо укрепляет мышцы спины, рук, ног и ягодиц. В свою очередь, развитые мышцы пресса и спины помогают стабилизировать позвоночник и легче поддерживать осанку.

Встаньте на колени и сделайте глубокий выпад вперед правой ногой. Переднее колено должно быть согнуто под прямым углом. Дышите расслабленно и спокойно. Теперь поднимите руки над головой и сцепите их в замок. Следите, чтобы спина при этом оставалась ровной, а плечи находились строго над бедрами. Тяните руки вверх до тех пор, пока не почувствуете напряжение в плечевых мышцах. Задержитесь в этом положении, мысленно сосчитав до десяти, после чего вернитесь на колени и повторите упражнение с выпадом на правую ногу. Выполните упражнение 5–10 раз на каждую сторону.

Это упражнение расслабляет мышцы плечевого пояса, помогает быстро снять боль в позвоночнике и растягивает мышцы груди. Встаньте ровно, поставьте ноги немного шире плеч и вытяните руки в стороны. Затем согните руки в локтях под прямым углом ладонями вперед, как можно сильнее отведите плечи назад и соедините лопатки. Представьте, что между ними зажат карандаш, который не должен упасть. Теперь добавьте плавные наклоны из стороны в сторону. Продолжайте выполнять упражнение 20–30 секунд. Важно следить, чтобы плечи были максимально опущены вниз.

Лягте на пол, положите голову на йога-блок (в форме кирпича) или стопку книг высотой 6–9 см. Если подбородок наклоняется к груди, попробуйте убрать одну книгу. Голова должна лежать ровно. Также подойдет валик или свернутое плотное одеяло. Расставьте ноги чуть шире бедер и слегка согните колени. Локти положите на пол, кисти — на живот. Сохраняйте положение 15–20 минут. При этом постарайтесь расслабиться и почувствовать позвоночник, дышите ровно и глубоко. Когда вы снова встанете, поддерживать ровную осанку будет проще. Этот способ позволяет эффективно расслабить мышцы спины и восстановить естественную кривизну позвоночника.

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на рабочем месте. Оно помогает восстановить правильное положение головы и укрепляет мышцы шеи. Опустите плечи вниз и назад. Глядя перед собой, положите средний и указательный пальцы на подбородок. Теперь слегка надавите на него и отведите голову назад в горизонтальной плоскости. Запрокидывать голову наверх не нужно. При этом получится эффект «второго подбородка». Чем больше складок на коже образуется — тем лучше будет результат. Задержитесь в этом положении на 3–5 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10–15 раз.