

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ



Раздражительность или усталость



Ожирение



Туннельный синдром



Боль в суставах

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Хронический стресс



Нездоровая пища



Напряжение в запястье



Сидячий образ жизни

МЕТОДЫ УСТРАНЕНИЯ



Релаксационные упражнения



Сбалансированная пища



Упражнения для запястья



Перерывы на упражнения

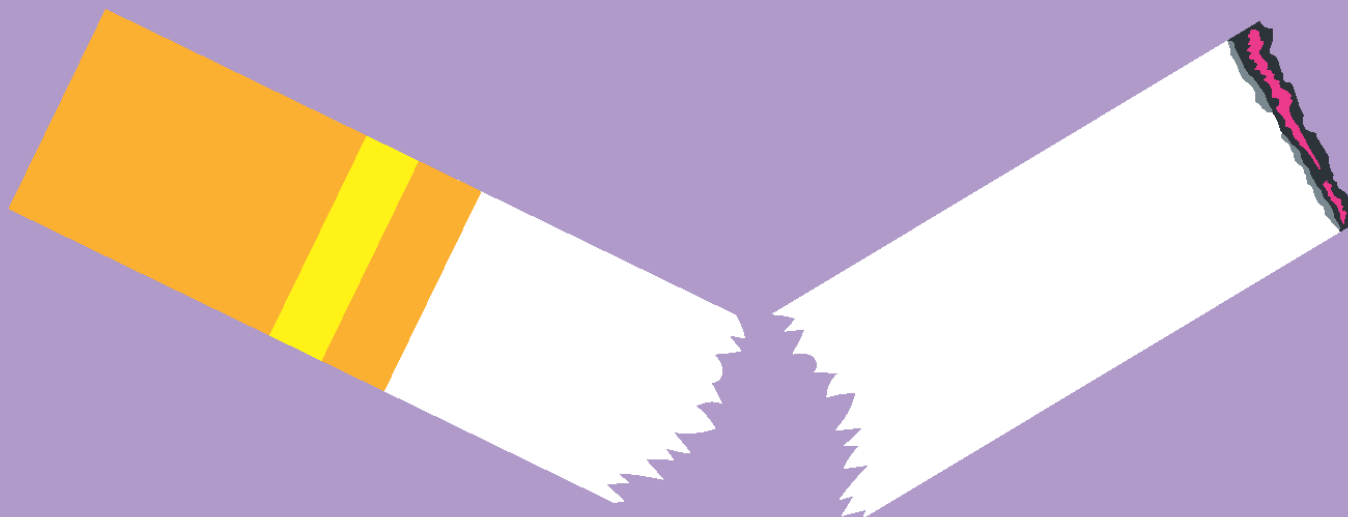
Офисный синдром — сложный комплекс симптомов, включающий в себя нарушения, которые проявляются в различных органах и системах, и развивающийся у офисных служащих в связи с воздействием на них вредных факторов окружающей рабочей среды. Важную роль в нём занимает эмоциональное выгорание.





Служба
профилактики

chocmp.ru



вред курения

- (1) канцерогенные вещества, которые содержатся в сигаретах и табачном дыме, повреждают генетический материал клетки и провоцируют **онкологические опухоли**
- (2) **риск инфаркта миокарда** и ишемической болезни сердца у курильщиков в 4-5 раз выше по сравнению с некурящими людьми
- (3) статистика говорит о прямой связи курения **с гастритом, язвенной болезнью**

6 упражнений ПРОТИВ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- исходное
положение

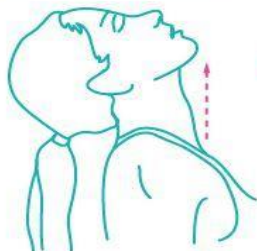
10

- количество
повторений

1 Растяжка шеи



Сесть ровно, руки опустить,
плечи расправить.



10

Поднять голову вверх, до ощущения
растяжения в шее.

3 Наклоны в стороны



Сесть ровно, руки опустить,
плечи расправить.



Потянуться левым ухом к левому плечу.
Голову не наклонять вперед или назад,
плечи не поднимать. Вернуться в
исходное положение.

5 Наклоны назад



Сесть ровно, руки опустить,
плечи расправить.

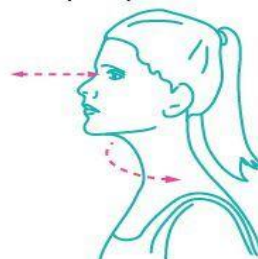


Наклонить голову назад, потянув
подбородок к потолку. Нижняя часть
подбородка должна смотреть верти-
кально вверх. Сделайте паузу,
вернитесь в исходное положение.

2 Повороты шеи



Сесть ровно, руки опустить,
плечи расправить.



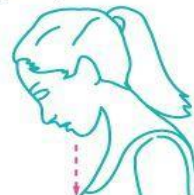
10

Плавнo повернуть голову влево, взгляд
держатъ параллельно полу. Сделать
паузу, вернуться в исходное положение,
повторить в другую сторону.

4 Наклоны вперед



Сесть ровно, руки опустить,
плечи расправить.

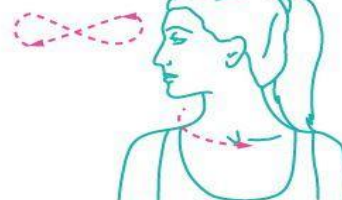


Потянуться подбородком к груди.
Шея, спина остаются прямые. Сделать
небольшую паузу, вернуться в исходное
положение. Повторить то же самое,
согнув шею.

6 Круговые вращения



Сесть ровно, руки опустить,
плечи расправить.



Плавнo вращайте головой в каждую
сторону, избегая резких движений. Если
есть проблемы со спиной – рисуйте 8.
Это более щадящее упражнение.