



офисная йога

*Серия «Здоровье нации»*

Р. ШУМАЙЕР

# ОФИСНАЯ ЙОГА

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2009

УДК 233-852.5Й

ББК 75.6

КТК 00123

Ш96

***Renate Schuhmayer***  
**Bürogymnastik für jeden Tag**

**Шумайер Р.**

**Ш96**      Офисная йога / Р. Шумайер ; пер. с нем. Ю. Туманов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009. — 125 с. : ил. — (Здоровье нации).

**ISBN 978-5-222-15148-8**

Основная проблема всех офисных сотрудников — недостаток движения, за которым следуют избыточный вес и снижение трудоспособности. Возможность заниматься в фитнес-залах или устраивать пешие прогулки после рабочего дня имеют далеко не все люди, а вот разрядку на рабочем месте может позволить себе каждый!

Техники, представленные в настоящей книге, просты и не займут у вас много времени, вы сможете тренировать различные группы мышц в течение всего дня и забудете об усталости, мышечных и позвоночных болях. В книге также представлена информация по правильному расположению рабочего места и освещения. Результаты приятно порадуют вас, и вы будете готовы к покорению новых вершин карьерной лестницы.

**УДК 233-852.5Й**

**ISBN 978-5-222-15148-8**

**ББК 75.6**

**Renate Schuhmayer. Bürogymnastik für jeden Tag**

© 2008 Compact Verlag GmbH. München

© Туманов Юрий, перевод с нем., 2008

© Оформление, ООО «Феникс», 2009

# Оглавление

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ОПТИМАЛЬНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ .....	6
ОФИС — ОАЗИС БЛАГОДЕНСТВИЯ .....	7
Фэн-Шуй на рабочем месте .....	8
Ароматерапия в офисе .....	9
КОРРЕКЦИЯ И ПОДПИТКА ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ .....	11
Кабинетная динамика .....	11
«Правильная» обстановка для офиса .....	12
ПРОЩАНИЕ СО СТРЕССОМ .....	15
Слушаем сигналы тела .....	16
Советы по избавлению от стресса .....	17
ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, ИЛИ НАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ КИСЛОРОД .....	20
Потоки живительного воздуха в наших кабинетах .....	20
Важно: контроль влажности воздуха .....	21
Восстановительное дыхание против стресса и перенапряжения .....	21
ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ — ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСНО .....	22

## УПРАЖНЕНИЯ

ОФИСНАЯ ГИМНАСТИКА ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ .....	24
Пяти минут вполне достаточно .....	24
Тренировки между прочим .....	25



КРЕПКИЕ НОГИ .....	27
Ступни, как ролики .....	27
Активизируем меридианы .....	30
ПЛЫВЕМ ПО ТЕЧЕНИЮ .....	33
Путешествие внутри тела .....	33
Танец живота .....	37
ФИТНЕС ДЛЯ ШЕИ .....	41
Вращения головой .....	41
Наклоны головы .....	44
АКУПУНКТУРНЫЙ МАССАЖ .....	48
Массаж верхних век .....	48
Свежий взгляд .....	51
РАССЛАБИТЬСЯ ПЕРЕД ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ .....	54
Вращение запястья .....	54
Локтевой сгиб .....	57
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ .....	60
Резиновая штокка .....	60
Бумажные сети .....	62
МОБИЛИЗУЕМ ВЕРХНИЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС .....	66
Круги плечами .....	66
Эластичный плечевой сустав .....	70
ЭЛАСТИЧНАЯ СПИНА .....	73
Растяжение в стороны .....	73
Мостик из стула .....	76
СИЛЬНЫЕ И КРЕПКИЕ .....	79
Водяной насос .....	79
Растяжение бедра .....	82

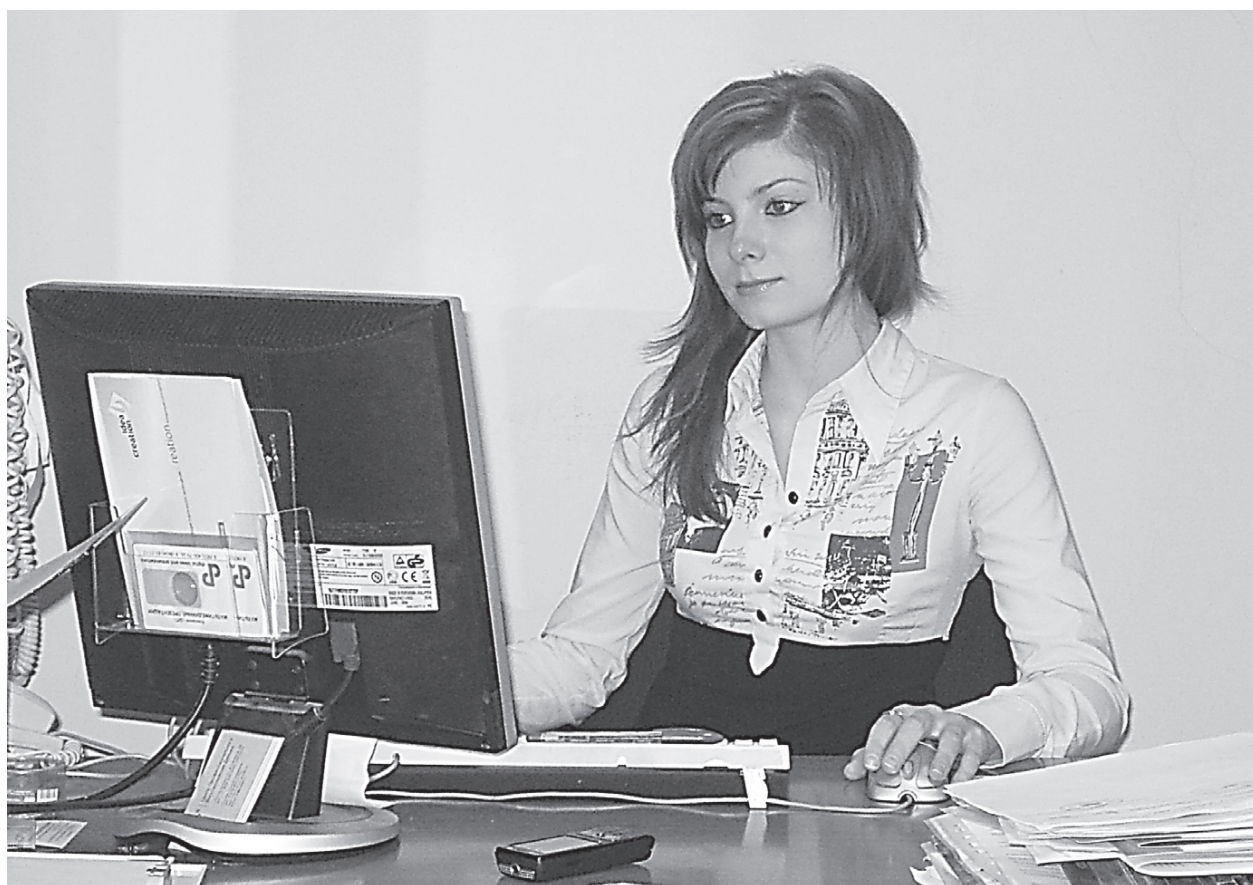
ОТДЫХАЙ .....	85
Массаж затылка .....	85
Массаж плеча .....	88
НОГИ И СПИНА .....	91
Тренировка с канцелярской папкой .....	91
Сидя у стены .....	94
ФИТНЕС И ЙОГА .....	98
Вращающееся сиденье .....	98
Треугольник йоги .....	102
АКТИВНЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА .....	106
Мощный подъемник .....	106
Езда на велосипеде .....	110
ВИТАЛЬНОСТЬ, ИЛИ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА .....	113
Просыпаемся .....	113
Сбрасываем балласт .....	116
СПОКОЙСТВИЕ .....	119
Дыхание, основанное на размышлениях .....	119
Энергетический шар .....	122



# ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## ОПТИМАЛЬНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

Напряженность офисных будней, обилие неотложных дел иногда оставляют впечатление, что для личных потребностей практически невозможно выкроить хотя бы пару минут.



Тем не менее, мы не перестаем тосковать на своих рабочих местах по комфорту и благоприятной обстановке и нуждаемся сегодня как никогда в притоке физической и умственной энергии, дабы не сбиться с жизненного ритма. Давайте проявим активность!

С незначительными затратами времени вы сможете достигнуть поразительных результатов и увеличить свою работоспособность. Пятиминутный комплекс гимнастических упражнений, выполняемый регулярно, поможет вам снять внутреннее напряжение после утомительных совещаний и долгих часов, проведенных перед компьютером. Легкая физическая нагрузка поспособствует в более эффективном распределении собственной энергии, что позволит более качественно справляться с офисными заданиями. Чем чаще вы будете чередовать умственное и физическое напряжение в ежедневных кабинетных буднях, тем скорее сможете почувствовать прогресс в своем мироощущении.

## ОФИС — ОАЗИС БЛАГОДЕНСТВИЯ

Пребывание на рабочем месте является досадной необходимостью, которая никоим образом не должна превращаться в неизбежное зло. К сожалению, остается еще слишком много офисов, в которых не хватает света и воздуха. Мрачные цвета интерьера вызывают аналогичные настроения и у сотрудников, и у посетителей. Осмотритесь в своем кабинете и устраните, по меньшей мере, все эти маленькие несуразности, которые омрачают ваши служебные будни. Повесьте перед глазами новые фотографии и репродукции, вызывающие у вас чувство умиротворения и желание созидать.

Подберите по своему усмотрению комнатные растения в оригинальных горшках. Не отказывайте себе в желании порадоваться букету свежих цветов. Согласно азиатским теориям кристаллы, ароматные масла и маленькие декоративные фонтанчики помогают привлекать дополнительную энергию в офис.

Правильно оформленное внутреннее убранство рабочего пространства способствует ликвидации отрицательного влияния «чужих стен», превращая их в «своих» помощников.

## Фэн-Шуй на рабочем месте

Учение Фэн-Шуй (триединство небесной, земной и человеческой удачи) исходит из принципа непрерывного взаимопроникновения энергетических потоков сущностей.

Следовательно, необходимо научиться впитывать в себя струи живой воды и уклоняться от источников мертвой энергетики.

Видом и расположением деталей внутреннего обустройства можно упорядочить энергопотоки в русло собственного блага. И если вы имеете возможность оформить свое рабочее место самостоятельно, не забудьте при этом несколько важных аспектов практики Фэн-Шуй.

Сядьте, например, не в траекторию между дверью и окном. В противном случае это может привести, наряду с простудами от сквозняка, также к бесполезной трате энергии. Вы должны видеть входную дверь комнаты, а пространство за спиной необходимо зарезервировать только себе.

Комнатные растения распространяют успокаивающую атмосферу. Выберите для себя разновидности с круглыми листьями, так как все остроконечные цветы задерживают

приток энергии. Миниатюрный источник наряду с увлажнением воздуха обеспечит также дополнительный приток энергии.

Кроме этого, очень важно навести порядок на своем рабочем столе, условно разделив его на две части: активную и пассивную. На первой находятся материалы для выполнения первостепенных задач, на второй — позволяющие отсрочки. Аккуратный письменный стол повышает концентрацию. Даже если вы не являетесь сторонником восточных методик, все же стоит выбрать момент и внимательно присмотреться к своему рабочему месту.

Всего лишь переставленный на новое место стол, радующее глаз растение или просто любимая картина на стене смогут создать больше гармонии и внутренней сбалансированности.

## Ароматерапия в офисе

**Ароматерапия** — это следующий важный шаг на пути к благоденствию, на тропе к оазису, где можно быстро укрыться от негативных житейских ситуаций в поисках оптимального решения. Ароматические экстракты из растений и их цветов распространяются по всему помещению, создавая умиротворяющую творческую атмосферу. Каждый запах обладает индивидуальным воздействием.

Обращайте внимание при покупке исключительно на чистые масла, так как только они помимо целебного эффекта доставляют при вдыхании приятные ощущения. Идентичные с природными маслами продукты или масла духов, если являются синтетическими, могут оказать действие, противоположное желаемому.

## АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА И ИХ СВОЙСТВА

**Герань:** поднимает настроение, вызывает чувство внутренней гармонии, противодействует стрессу.

**Лимон:** повышает концентрацию внимания, оттачивает мысль, поднимает настроение, окрыляет дух и тело, освежает, нейтрализует неприятные запахи.

**Мелисса:** успокаивающе действует на нервную систему, снимает напряжение.

**Апельсин:** повышает жизненный тонус и энергетический заряд организма, поднимает настроение, успокаивает.

Результат — головная боль и тошнота. Проконсультируйтесь у специалистов в магазине хозяйственных товаров или в аптеке, какие ароматы следует использовать лучше всего, и выберите персональный аромадизайн для вашего офиса.



# КОРРЕКЦИЯ И ПОДПИТКА ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

## Кабинетная динамика

Так как мы проводим в офисе почти весь день, наш двигательный аппарат не вырабатывает свой потенциал. Следовательно, необходимо привнести в рабочие будни максимально возможное количество мобильных элементов.

Старайтесь, например, чаще, чем лифтом, пользоваться лестницами. Если офис расположен достаточно высоко, пройдите пешком хотя бы последние этажи. Принтеры, копировальные аппараты и факсы должны быть размещены, насколько возможно, в другом помещении. Это сократит концентрацию вредных веществ в кабинете и принудит вас к дополнительной мышечной активности. Используйте каждую возможность сделать несколько дополнительных шагов: самостоятельно ходите за почтой, служебным телефонным звонкам в соседний кабинет предпочитайте личный визит к коллеге.

Такая активность будет казаться поначалу утомительной, как бег на марафонскую дистанцию, но уже скоро вы обратите внимание, как позитивно отражается такой стиль поведения на вашей умственной трудоспособности.

Рекомендации: увеличьте, например, площадь своего письменного стола за счет приобретения конторки или иного предмета мебели, предполагающего работу за ним не сидя в мягком кресле, а стоя. Кроме этого, следующие советы помогут наполнить динамикой ваши будни еще больше:



- Если необходимо предаться размышлению, предпримите для этого маленькую прогулку. Это освободит голову для новых идей.
- Если вы хотите решить некий вопрос с коллегой, посетите его лично, отказавшись от общения с помощью электронных средств связи.
- Не важно, в какой именно позиции вы сидите за письменным столом. Самое главное — не застывать в ней надолго, как бы ни было удобно. Меняйте положение тела не реже, чем каждые 20 минут. В промежутках можно принять на короткое время любую некомфортную позу, поскольку уже чуть позже нагрузка будет компенсирована. Такой ритм сидения принято называть «динамичным».

Проявите изобретательность и попробуйте оборудовать себе, наряду с письменным столом, место, где вы иногда для разнообразия сможете работать в положении стоя.

## «Правильная» обстановка для офиса

Подбор офисной мебели, выполненный по всем правилам эргономики, является хорошей предпосылкой здоровой спины и спортивного внешнего вида.

### Секреты канцелярского стула

Офисное кресло должно быть снабжено поворотным механизмом и регулятором высоты, чтобы позвоночник не испытывал излишних нагрузок. Учитывайте и то, что при длительном сидении колени должны быть согнуты под правильным углом, так, чтобы между кромкой посадочной поверхности и



## НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

У многих людей, которые работают за компьютером, наблюдается типичная неправильная осанка: поднятые плечи, наклоненные в большинстве случаев вперед, и «чужая голова на плечах».

Тренируйте поэтому правильную осанку: голова должна находиться на одной вертикальной линии с корпусом тела, иначе мышцы в области затылка и плеч будут выполнять особо трудную работу, что неминуемо вызовет болезненные ощущения.

подколенными впадинами оставался небольшой зазор. Таким образом, мы гарантируем себе хорошее кровоснабжение. Ступни при этом плотно соприкасаются с полом.

## Письменный стол

Идеальный стол можно варьировать по высоте. Руки должны лежать при прямонаправленном взгляде под прямым углом. Расстояние между глазами и экраном следует соблюдать примерно в 50 см. Установите монитор, по возможности, на уровень глаз. Клавиатуру желательно удалить от ближнего к вам края стола приблизительно на 15 см, чтобы кисти руки смогли непринужденно располагаться в мануальном служебном пространстве.

Сами кисти рук по отношению к предплечьям составляют с последними единое целое: не провисают и не заламываются

вверх. Также возможно использование дополнительных приспособлений, например, валиков, которые подкладывают под запястье. И держите, особенно зимой, запястья в тепле. Подставки или держатели для документов облегчают работу, если приходится много читать. Они способствуют тому, чтобы голова оставалась в ровном статичном положении, а не опускалась и снова поднималась. Обращайте внимание, кроме того, на правильное освещение. Позвольте себе, в первую очередь, как можно больше естественного света. Альтернативой послужат лампы дневного освещения. Основное правило: источники света не должны мерцать и слепить.

Совет для тех, кто постоянно пользуется телефоном: если трубка зажимается между ухом и плечом слишком часто, то это пережимает связки и сосуды на противоположной стороне шеи. Последствием чего являются головные и затылочные боли. Поэтому было бы целесообразно использовать телефонные наушники.

### РАБОТА С МАНИПУЛЯТОРОМ «МЫШЬ»

Во время работы с компьютером мышь должна позиционироваться близко к корпусу оператора, быть под рукой.

Хорошая мышь имеет большую поверхность прилегания к ладони и высоту с большой палец. Чередуйте также чаще использование мыши и короткие комбинации клавиш на клавиатуре.



# ПРОЩАНИЕ СО СТРЕССОМ

Для большинства людей стресс является неотъемлемой частью жизни в профессиональные будни, а также и дома. Даже удивительно, как практически почти все свое время мы проводим в этом состоянии. Терпим ли мы его давление молча, страдаем, срываемся ли на крик, оказываем померное сопротивление, но все это требует огромных усилий для восстановления внутреннего равновесия.

Собственно, стресс — это наследие, существовавшее еще в доисторические времена, способ мобилизовать внутреннее напряжение или высвободить лишнюю энергию. Это было важно во времена, когда в любой момент требовалось активировать рефлекс к бегству. Ускоренный обмен веществ заставляет организм работать на полную мощность, повышает напряжение мускулатуры, концентрирует силы для самообороны и защиты близких. Так как, однако, в наших кабинетах нет нужды ни сражаться (разве что на словах), ни убегать прочь, сломя голову, мы должны снова и снова искать иной путь снимать напряжение.

Кроме того, стресс благоприятствует головным болям и проблемам с желудком. Внутреннее равновесие в большинстве случаев можно восстанавливать за непродолжительный срок, если циклоны настроений, головные и мышечные боли встретить правильным комплексом упражнений.

Если вам периодически «не хватает воздуха», можно с помощью нескольких несложных мероприятий своевременно решить проблему. Пятиминутного тайм-аута будет достаточно для восстановления комфорта и расслабления.

## Слушаем сигналы тела

Научитесь прислушиваться к сигналам собственного тела. Если оно просит об отдыхе — сбавляйте темп и укорачивайте ритм активности. На стрессовое состояние однозначно указывают следующие сигналы:

- быстрое, поверхностное дыхание;
- пессимизм и отрицательная установка на офисную повседневность;
- боли в спине и желание «спрятаться в собственной скорлупе»;
- «поза орла» с согнутой спиной и опущенной головой;
- боли и чувство тяжести в желудке;
- головные боли, усталые глаза и мелькание в них, оптические нарушения;
- усталость и невозможность сконцентрироваться.





## ФИТНЕС ПОЧТИ МЕЖДУ ПРОЧИМ

Моргать полезно для здоровья глаз: благодаря повышению частоты удара век друг о друга увеличивается секреция слезных желез. Также и зевота добавляет в зрительный аппарат определенное количество влаги. Частый просмотр «слезливых» фильмов именно для глаз не вреден, ибо утомляет их медленнее.

Контролируйте, кроме того, свое выражение лица: в покое ли ваши челюсти, не кусаете ли вы губы, не скрепите ли зубами? Морщите ли лоб? Гримасничаете ли? Если да, то самое время сделать кое-что для избавления от стресса. Яркие звезды Голливуда являются лучшим доказательством того факта, что методы разрядки становятся главными направлениями формирования поведения. Если также есть желание, компенсируйте профессиональные стрессовые нагрузки не алкоголем и табаком, а именно ежедневным здоровым образом жизни.

## Советы по избавлению от стресса

### Прогрессивная разрядка мышц

Американский врач Эдмонд Якобсон учил, что эффект отдыха может достигаться принудительным напряжением и расслаблением одной и той же группы мышц. Различные комплексы мышц следует интенсивно напрягать примерно

на четыре секунды и затем мгновенно и полностью расслаблять. Попробуйте воспринимать различие между состояниями осознанно и воспроизвести изменения между напряжением и разрядкой несколько раз. Вы сумеете пользоваться этой методикой незаметно для окружающих прямо в офисной суете, если вдруг почувствуете затекания, например, в плечевом поясе.

## Балансировка полушарий

Так называемая гимнастика для мозга опирается на принципы восточной медицины и постулирует, что левая и правая половины тела, а также левая и правая половины мозга должны быть уравновешенны, а сам учебный процесс всегда поддерживается движением. Вот идеальный способ поиска равновесия, который побуждают правую и левую половины мозга трудиться равным образом. Попробуйте, это просто. Сядьте на стул и закройте глаза. Сконцентрируйтесь на один момент и попытайтесь затем пальцем изображать в воздухе лежащую на боку цифру 8. Точка пересечения колец восьмерки в середине знака должна лежать точно на высоте кончика носа. Повторите упражнение несколько раз и откройте затем глаза, чтобы проконтролировать, где находится центр вашей восьмерки. В большинстве случаев вы установите, что чертили неправильно, а центр цифры оказался справа или слева, выше или ниже. Попробуйте осознанно рисовать именно 8 и исправляйте отклонения.

Упражняйтесь примерно две минуты и добейтесь эффекта продолжительно баланса половин головного мозга.

## Массажи

Здесь вы найдете пару способов, которые особенно хорошо поспособствуют тому, чтобы быстро привести вас снова в фор-

му. Каким образом следующие техники массажа на труженных областей тела вызовут необходимый восстановительный эффект, объясняется далее.

**Массаж вилочковой железы:** зобная, или вилочковая, железа, еще называемая тимус, лежит в середине грудной клетки за грудиной. Это очень важный орган для нашей иммунной системы и служит укреплению и активизации сил сопротивления организма. Зобная

железа ослабляется стрессом, стягивается и также рассасывается очень часто, а еще она, как правило, сокращается, в большинстве случаев, с возрастом. Тем не менее, тимус может реактивироваться и укрепляться. Постучите легонько кулаком примерно десять раз по середине грудной клетки (можно в это время думать о Кинг-Конге). Упражнение благоприятно для здоровья и хорошего настроения: наша система обороны укрепляется, продолжительность стресса сокращается, а отрицательные мысли нейтрализуются. После барабанной дроби потрите эту область мягкими вращательными движениями.

**Вибромассаж:** постукивайте и похлопывайте открытой ладонью по всему телу. Начните со ступней и ног и продвигайтесь вверх в направлении сердца. Обработайте также руки и верхнюю часть туловища. Постукивание активизирует обмен веществ и тонизирует весь организм.





# ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, или НАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ КИСЛОРОД

Мы можем жить целыми неделями без питания, не пить три дня, но только немного минут без того, чтобы не сделать вдох. Затхлые офисные помещения с плохим воздухом, слишком кратковременное нахождение под открытым небом, загрязнение атмосферного воздуха в городах, где в большинстве случаев находятся многие офисы, — все это приводит к дефициту кислорода в организме.

## Потоки живительного воздуха в наших кабинетах

Неблагоприятный климат помещения, например, наличие в нем сигаретного дыма, некондиционированные и, соответственно, перегретые комнаты с недостаточной влажностью воздуха, все вместе быстро приводит к усталости. Кроме того, повышается электростатическое напряжение на экранах мониторов, а частицы пыли буквально стреляют в лицо и глаза сотрудникам. Обращайте поэтому внимание на регулярное проветривание помещения. В крупных офисах большие окна гарантируют достаточно беспроблемный воздушный обмен. Как общее правило — считается необходимым хотя бы раз в течение часа проветривать помещение.

## Важно: контроль влажности воздуха

Прежде всего, зимой вы должны обращать внимание на достаточную влажность воздуха в офисе. Так как теплый воздух может накапливать большую влажность, чем холодный, во время зимних сквозняков создается эффект того, что влажность воздуха в кабинете снизилась. Поставьте, по возможности, в помещение увлажнитель. Но будьте осторожны: открытые поверхности прибора, такие как водные емкости и испарители нагревателя, повышают влажность воздуха, как правило, несущественно, являясь, однако, часто опасными распространителями бактерий, если вода регулярно не меняется.

## Восстановительное дыхание против стресса и перенапряжения

Дыхание имеет для человека важное значение, так как в воздухе нуждается каждая отдельная клеточка нашего тела. В противоположность многим другим отправлениям организма, мы можем влиять на наше дыхание вполне осознанно. Мы можем целенаправленно вдыхать и выдыхать «различными» частями тела часто и поверхностно или медленно и глубоко. Дыхательный ритм и глубина вдоха соответствуют всегда конкретной ситуации: при волнении дыхание становится более быстрым, при релаксации частота дыхания понижается. Глубокое дыхание успокаивает, повышает восприятие и упорядочивает мысли.

## ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ — ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСНО

Мы проводим примерно 83 000 часов нашей жизни на рабочем месте. Законно запланированный обеденный перерыв должен помочь сконцентрироваться и вызвать желание скорее вернуться к своим обязанностям. Тем не менее, в большинстве случаев этот тайм-аут не используется эффективно, т. е. не приносит заряд новой жизненной энергии, так как еда в буфете часто слишком тяжела для желудка и высококалорийна, а поблизости от офиса во многих случаях «кулинарная пустыня». Лоток с сосисками является иногда единственным местом, где приходится набивать желудок. Или же недостаток времени не позволяет вовсе поднять голову от срочных бумаг. При этом сбалансированное питание очень важно именно на работе, чтобы отдавать должное умственным и физическим требованиям тела. Стартуйте ежеутренне гармоничным завтраком. Это вполне могут быть признанные всеми «народные продукты»: йогурт или фрукты. Иногда такие маленькие отвлекающие маневры содействуют предотвращению атаки волчьего аппетита. Также орехи и проросшие зерна являются идеальной закуской, которую вы называете таким словом исключительно в порыве скромности. Не следует ослаблять внимание и в течение обеда: предпочтение отдавайте нежирной трапезе и определите себе время для еды, так как давление циферблата — это самый большой враг здорового и уравновешенного питания. Вероятно, не только вы, но также и другие сотрудники смогут выигрывать дополнительные минуты для здорового «обеденного перерыва», если будете попе-

ременно заботиться о хитром полуденном меню. Указание: готовьте вечером полноценную, здоровую еду и берите остаток ее в офис. При приготовлении бутербродов добавляйте, по возможности, к хлебу из муки грубого помола свежие и консервированные лакомства, например, помидоры, болгарский перец или салат. Это зарядит и надолго вызовет чувство сытости. Кроме того, важно подумать, наряду с едой, также и о питье. Впрочем, это несложно, потому что всегда доступна достаточно свежая вода. Идеальный объем — от полутора до двух литров жидкости в день.



### ЕДА В БУФЕТЕ ДЛЯ ГУРМАНОВ

С полной серьезностью относитесь к выбору пищи в буфетах, откажитесь от жирного и поджаренного. Берите лучше салат, распространяйте принесенный с собой свежий аромат заядлого огородника. Делитесь искушениями с окружающими: и яблочным, и апельсиновым, и сливовым, и другими свежими запахами. Хорошо бы, если к еде из буфета прилагалась натертая на терке морковь сорта «каротель», кольраби и редис, которые вы можете приготовить еще дома и взять с собой на работу.



# УПРАЖНЕНИЯ

## ОФИСНАЯ ГИМНАСТИКА ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ

Нужно отметить следующее: головную боль, затекание в области плеча и затылка, проблемы со спиной, усталые ноги можно назвать величайшими «преступниками письменного стола». Но ведь и нарушения концентрации, снижение работоспособности, расстройства кровообращения, нервозность и усталость встречаются ничуть не реже.

### Пяти минут вполне достаточно

При этом профилактика перечисленных недугов вовсе не требует титанических усилий: пять минут офисной гимнастики удовлетворят тех, кто принял решение подзарядиться побыстрому дополнительной энергией и сделать кое-что полезное для здоровья. Эта короткая программа должна помочь хорошо провести день и восстановиться после активной тру-

довой смены. И самое привлекательное здесь то, что вы сумеете выполнить множество упражнений почти незаметно для праздного наблюдателя. Хранить эту книгу лучше всего в сумочке или портфеле, подальше от злых начальников и любопытных коллег. Статьи руководства представляют собой описание 15 комплексов физической культуры по два упражнения в каждом.

Таким образом, ваш арсенал насчитывает в целом 30 самодостаточных упражнений, которые можно комбинировать, конечно, по собственному желанию. Короткая программа содержит, с одной стороны, целенаправленный курс ежедневных тренировок, которыми вы сможете облегчать физические недуги или разминать определенные участки тела, с другой стороны, также и упражнения, которыми вы увеличиваете свою способность к концентрации и заряжаетесь новой энергией.

Выполнение каждой комплексной пары занимает примерно 5 минут.

## Тренировки между прочим

Все упражнения идеально подходят для офиса, так как для их выполнения нет нужды ни в каких специальных тренажерах определенной формы или пространственных условий. Вы должны будете обращать внимание лишь на здоровый воздух помещения. Проветрите комнату незадолго до тренировки. Рационально будет также выпить чуть раньше стакан воды, чтобы выровнять баланс жидкости. Упражнения подобраны таким образом, что их можно выполнять именно стоя в кабинете или сидя на офисном стуле.

Поэтому выбрать подходящее для занятий место будет нетрудно. Скорее всего, вы даже найдете партнера, который

хотел бы выполнять упражнения вместе с вами. Отдельные комплексы упражнений выбираются в зависимости от того, какую именно проблему предстоит решить в ближайшее время. Если вам предстоит продолжительный доклад на совещании — необходимо напитаться энергией и активизировать процессы концентрации внимания. Если же вам необходимо снять напряжение и расслабиться, то нет смысла что-то выбирать. Поступайте произвольно, по логике подсознания. Ваше тело само предпочтет один способ тренировки другому.



## КРЕПКИЕ НОГИ

Так как на рабочем месте наши ноги находятся преимущественно в обуви, которая является в большинстве случаев, пожалуй, скорее предметом туалета, служащим интересам красоты и респектабельности, нежели комфорту владельца, то в нижних конечностях часто возникает напряжение, которое препятствует свободному протеканию энергопотоков. Поэтому вы должны уделить следующим упражнениям особенное внимание. Хорошее кровоснабжение в ногах достаточно быстро сделает вас вновь высокоэффективным на работе.

### Ступни, как ролики

#### Последовательность тактов упражнения

- Станьте прямо перед своим офисным стулом и возьмитесь одной рукой за спинку. Ноги расположены на ширине ступни друг от друга, а внутренние стороны стопы должны быть параллельны друг другу,







колени слегка согнуты и находятся на одной линии с большими пальцами ног.

- Свободная рука упирается ладонью в бок, а верхняя часть туловища наклонена немного вперед.
- Оторвите теперь медленно пятки от пола и потянитесь вверх так далеко, как только сможете, становясь на носочки. Голову держим ровно, плечи развернуты.
- Плавное возвращение в исходное положение.
- Начинаем обратное движение. Вес тела перетекает на пятки, носки отрываются от пола, колени выпрямляются.
- Коротко встряхиваем каждой ногой и начинаем сначала. Повторяем упражнение по пять раз за один подход.
- Меняйте руку опоры о спинку кресла, чтобы тренировать обе стороны тела равномерно.

## Вариации

Слегка трансформировав упражнение, с его помощью, при желании, можно укреплять вестибулярный аппарат. Для этого следует постоять на кончиках пальцев несколько дольше, при этом слегка раскачиваясь на них влево — вправо. Развивая таким образом чувство равновесия, вы заодно укрепите суставы ног. Упражнение «качели на ступнях» подвержено и другим модификациям: «перекатывание» веса тела, стоя на носочках, к внутренней или внешней стороне ступни каждой ноги, круговые движения щиколотками и др., экспериментируйте! При этом верхняя часть тела остается неподвижной.

Концентрируйтесь прежде всего на части упражнения, которая наиболее тяжело вам дается.

## Подручные средства

Если при выполнении упражнения возникли проблемы с вестибулярным аппаратом, используйте в качестве опоры обе руки, а вместо спинки кресла — стену.



### ТРЕНИРОВКА ВЕН

То, что вы день-деньской преимущественно сидите, является в большинстве случаев ядом для успешной работы вен. Последствием застоя кровообращения являются боли и опухоли. Часто также возникает чувство тяжести в ногах. Поддержите поэтому ваши вены с помощью этого упражнения. Заодно, кстати, окрепнут и мускулы икр.

# Активизируем меридианы

## Последовательность тактов упражнения

- Сядьте ровно на своем стуле и положите левую ногу на правое бедро.
- Помассируете теперь правой рукой левую ногу. Для этого

обхватите ее левой рукой, причем большой палец должен лежать в своде стопы, другие пальцы охватывают тыл стопы и придерживают, таким образом, подъем ноги.

- Сожмите затем правую руку в кулак и пройдитесь костяшками пальцев от начала подошвы стопы в направлении пятки. В обратном направлении кисть руки возвращается легкими поглаживающими движениями.

- Начиная с большого пальца ноги, тяните по очереди остальные мягко в длину, представляя себе, как вы сбрасываете отрицательную энергию, которая накопились в нижних конечностях.

- Поменяйте позицию на другую сторону. Массируйте каждую ногу примерно одну минуту.



## МАССАЖ РЕФЛЕКТИВНЫХ ЗОН НА СТУПНЕ

Наши ноги служат нам не только для переноса веса тела по поверхности из пункта «А» в пункт «В». На подошвах расположены так называемые «активные точки меридианов», через которые проходят энергетические каналы. Они, по учению китайской народной медицины, опутывают все наше тело и служат для связи органов и систем организма между собой и внешним миром. Сступни ног являются своеобразной ландшафтной картой организма. Научившийся читать ее знаки путем массажа обретет гармонию и познает тайные тропы.

### Вариации

Как маленький вариант массажа — вы можете еще обработать аналогичным способом внешние и внутренние стороны щиколоток. Положите для этого, как описано в основном упражнении, левую ногу на правое бедро. Большой палец правой руки находится ниже подушечки большого пальца ноги, остальные лежат на подъеме ступни.

Теперь начинаем массировать. Обхватите крепкой хваткой обеими руками мышечный пучок, расположив большие и остальные пальцы против друг друга. Фактически хват правой

руки зеркально отображает хват левой, только выполнен он с внешней стороны ступни, большой палец расположен на подъеме, остальные — на подошве. Помассируйте затем другую ногу.

## Подручные средства

Вы можете массировать ноги также со вспомогательным средством, например, используя маленький мячик. Идеальным был бы так называемый мяч-еж из резины с «иглами» разной длины и толщины. Если же у вас имеется гофрированный ролик от факса для перемотки перфорированной бумаги — подойдет и он. Положите его под свой рабочий стол и медленно катайте ступнями.

## Маленькие хитрости

Так как наши ноги находятся преимущественно в обуви, да часто еще — в слишком тесной, мы инстинктивно пытаемся сжаться, носим трагическое выражение лица и, в большинстве случаев, избегаем передвигаться пешком. Следствием являются холодные ноги — признак дефицита энергии. Регулярный массаж ног поможет противодействовать этой проблеме. Эффективнее всего является массаж босых ног, если не лениться снять носки, а также воспользоваться дополнительно расслабляющим кремом.





# ПЛЫВЕМ ПО ТЕЧЕНИЮ

С одной стороны, следующие упражнения основаны на методе разрядки цигун, а с другой, — в них присутствуют элементы искусства танца живота. Но как первая, так и вторая техники физических и духовных культур позволяют высвободить скрытый энергопотенциал, прежде всего, путем повышения способности концентрации, что дает возможность нашей жизненной силе вновь беспрепятственно струиться по энергетическим меридианам.

## Путешествие внутри тела

### Последовательность тактов упражнения

- Станьте прямо. Ноги приблизительно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, плотно контактируют с полом. Колени слегка согнуты. Опустите плечи, раскрепостите шейные мышцы, но голову держите прямо. Руки свободно опущены вдоль тела.
- Теперь медленно поднимите их к груди, предплечья параллельны полу.





- Разведите руки в стороны плавным движением на высоте плеч. При этом ладони смотрят внутренними поверхностями вверх. Сомкните затем вытянутые руки над головой.
- Опустите их к голове, слегка охватив ее ладонями, пальцы направлены к макушке. Проследуйте затем руками по контурам вашего тела, начиная от головы, и далее вдоль плечей и середины груди до живота. Ладони при этом не касаются вашей одежды.
- Достигнув высоты пупка, вы заводите руки за спину и на уровне почек делаете маленькую передышку. Кончики пальцев смотрят вниз. Затем проводите ладонями вдоль бедер и внешних сторон ног вниз к ступням. При этом сгибаете верхнюю часть туловища вперед, оставляя колени прямыми так долго, как сможете.
- Направьте руки к внутренней стороне лодыжки и затем вверх к внутренней поверхности голени и вдоль бедра снова к животу.
- Возвратитесь в исходное положение: руки на высоте груди.
- Повторите упражнение пять раз.

## ЦИГУН

Китайцы практикуют технику цигун уже более пяти тысяч лет. Упражнения не только улучшают физическое самочувствие, но в то же время повышают энергонасыщенность тела. Принципом является выплеск застоявшейся энергии из тела, чтобы освободить место для новой порции жизненных сил.



## Вариации

Во время практики «путешествия внутрь тела» обращайтесь особое внимание на дыхание. Вдох сделайте в то время, когда поднимаете руки на высоту плеч и разводите их в стороны. Остановитесь в этой позиции и выдохните. При подъеме рук следует новый вдох, при опускании за голову — выдох. Затем в этой же позиции сделайте очередной вдох, а выдыхайте, проводя руками вниз вдоль внутренней стороны бедра и голени. Позвольте ладоням отдохнуть в области живота, сделав вдох — выдох. При следующем вдохе заведите руки за спину, задержите их там на время выдоха. Вдохните снова и выдохните, слегка наклонившись вперед. Оставайтесь на короткое время в этой позиции, повторив вдох — выдох. Следующий вдох сделайте, снова поднимая руки наверх.

# Танец живота

## Последовательность тактов упражнения

- Станьте прямо, ноги приблизительно на ширине плеч, спину держите прямо.
- Слегка согните колени, выдвинув правую ногу немного вперед. Оторвите правую пятку от земли, подушечку стопы плотно прижмите к полу.
- Правую руку свободно поднимите вверх, левую вытяните в сторону.



- Приподнимите теперь правую сторону таза и продвиньте ее, начиная движение от бедра, вперед. Правая рука одновременно подносится к голове.
- Правое бедро описывает круг по часовой стрелке и в обратном направлении. По аналогичной траектории в этот момент совершает вращение и правая рука.
- После завершения данного элемента верните правую ногу снова на линию левой ноги, а левую ногу выдвиньте вперед.
- Поднимите теперь левую руку к голове и вытяните правую в сторону. Прodelайте тот же цикл вращательных движений с левым бедром и левой рукой.
- Повторите поочередно упражнение по пять раз для каждой стороны тела, позвольте себе короткую паузу, встряхните ногами и руками.

Если будете испытывать первоначальные трудности, то руки рекомендуется упирать в бедра, приучая их к удобному для вас ритму вращательных движений.

## Вариации

Исходное положение: станьте прямо, ноги — как удобно, например, на ширине плеч.

Слегка согните колени и пробуйте рисовать цифру 8 движением бедер. Акцентируйте внимание на то, чтобы движение было, по возможности, произвольным. Поступите так, как настроен ваш организм. Пусть жизненная энергия течет по проторенным руслам. Ей видней. Руки находятся над головой, в статичном положении. Однако вы чувствуете, что корпус тела освобождается от застарелой энергетике и она стекает в направлении кистей. Подберите собственный ритм и совсем скоро сможете вращать бедрами в обоих направлениях.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТОКИ

Упражнение «Танец живота» усиливает мощь телесных энергетических каналов. Меридианы жизненной силы берут свои истоки в точке, называемой в Китае «центр равновесия», «океан силы» и пр. Суть в том, что любой источник энергозатратных процессов (мыслительное или физическое действие) начинается в данной точке, которая находится на расстоянии трех пальцев ниже пупка. Учитесь ощущать ее произвольно. Достаточно просто себя к этому приучить. Смажьте это место «вьетнамской звездочкой» или тем разогревающим подручным средством, которое есть в доме: лук, чеснок, горчица. Стало горячо — контакт установлен. Неотложная помощь обеспечена. Попробуйте ощутить во время танца беспрепятственное перетекание жизненной энергии сквозь ваше тело.

## Маленькие хитрости

Музыка обладает свойством активизировать фазы разрядки, подзарядки и удержания стабильного положения человеческого корпуса. Она влияет на наше ощущение и оказывает влияние на ритм передвижения. Выберите в фонотеке, у себя или друзей, подходящую музыку для «танца живота» и берите, если можно, МРЗ-плеер на работу. Если

вам тяжело дается вращение бедер попеременно направо и налево, не демонстрируйте свои навыки перед публикой, придержите умение исполнять «танец живота» до лучших времен, но для поддержания в «здоровом теле здорового духа» практикуйтесь в восточной хореографии регулярно. Тренировка способствует пониманию вами вашего тела и является одновременно мягким профилактическим средством предотвращения недугов всего тела. Это способствует стабилизации общего состояния организма, раскрепощает позвоночник, который контролирует все внутренние органы. Помогает снять боль в спине и затылке. Способствует значительному уменьшению болевого эффекта на внутренней поверхности бедер.



# ФИТНЕС ДЛЯ ШЕИ

Затекания в области шеи наступают, в первую очередь, после длительных, односторонних нагрузок, без достаточных пауз для самовосстановления, например, после многочасовой компьютерной работы, как это часто случается в офисе. При преимущественно сидячем положении мышцы затылка утомляются быстро. Следующие упражнения помогут снять напряжение с застоявшейся мускулатуры.

## Вращения головой

### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на стул. Правая рука висит свободно вдоль тела. Ладонь левой руки покоится на левой стороне затылка, кончики пальцев лежат с легким нажимом на стволе шейного позвонка. Локти смотрят вперед.
- Отклоните теперь голову, по возможности, максимально далеко влево. Руки и плечи остаются в этой основной позиции.
- Попробуйте рукой почувствовать движение позвонков в верхней части затылка и удерживайте эту позицию примерно от 10 до 15 секунд.
- Обращайте внимание на то, чтобы не сжиматься судорожно в верхнем плечевом поясе и не подтягивать плечи вверх в направлении ушей.



- Отведите голову медленно назад, а руки снова опустите вниз.
- Расслабьте руки и плечи. Продолжительность паузы — десять секунд.
- Повторите упражнение с другой стороной корпуса. Ладонь правой руки расположите на правой стороне затылка, голова склоняется вправо.
- Повторите упражнение по пять раз для каждой половины тела.

## Вариации

**Вращение головой:** При этой вариации голову наклоняют сначала к левой стороне без возложения ладони на затылок. Руки свободно свисают вдоль тела.



Совершив наклон, поворачиваете подбородок вниз к плечу и прокручиваете головой полукруг сначала к правому плечу, затем снова возвращаете подбородок к левому. Во время выполнения упражнения мышцы должны быть максимально расслаблены. Важно контролировать плечи, не позволяя им тянуться в направлении ушей.

**Поцелуй в плечо:** поверните голову к левой стороне туловища, руки свободно свисают вдоль бедер, подбородок выпрямлен. Медленно коснитесь плеча кончиком подбородка. Обращайте внимание на то, чтобы не тянуть плечи вверх и судорожно не сжиматься в плечевом поясе. Приподнимите голову, медленно поверните ее вправо и вновь дотроньтесь подбородком другого плеча.



### КОНТРОЛЬ МЕЖДУ ПРОЧИМ

Боль в затылке возникает в большинстве случаев постепенно. Во время продолжительной работы за письменным столом голова находится далеко не в идеальном положении. Наоборот, отдыхать шейному отделу позвоночника почти не приходится, он все время вытянут вперед под углом вниз. В такой позиции мышцы затылка утомляются достаточно быстро и затекают. Контролируйте поэтому постоянно их самочувствие. Не сгибайте спину, не сутульте плечи, не опускайте голову и не задирайте ее вверх.

## Наклоны головы

### Последовательность тактов упражнения

- Присядьте в расслабленном состоянии на вашем рабочем месте, ноги спозиционированы, например, на ширине плеч, ступни параллельны друг другу и плотно прижаты к полу, руки лежат свободно на бедрах. Плечи и затылок расслаблены. Держите голову прямо.



- Наклоните голову в левую сторону, при этом левое ухо должно двигаться в направлении левого плеча. Важно, чтобы вы пытались приближаться головой к плечу, а не наоборот.
- Наклоны головы совершайте так глубоко, насколько будете пребывать в комфортном состоянии. Время фиксации положения тела примерно 10 секунд, затем возвращаетесь в начальную позицию.
- Обращайте внимание на то, что верхний плечевой пояс остается расслабленным. Не подтягивайте плечи вверх. Держите позвоночник на всем протяжении грудной клетки выпрямленным. Только верхняя область шейных позвонков слегка наклонена вперед. Взгляд устремлен вперед.
- Повторите упражнение для другой половины корпуса. Правое ухо тянется к правому плечу настолько далеко, насколько вы можете это себе позволить, избегая отрицательных ощущений.
- Повторите упражнение по пять раз для каждой стороны тела.

## Вариации

**Разминка затылка:** сядьте прямо на свой офисный стул, обе руки висят свободно вдоль тела. Затем возьмите и удерживайте правой кистью сиденье кресла с левой стороны таким образом, чтобы правое плечо и предплечье пересекали бедра под прямым углом. Голову наклоните налево так, чтобы ухо коснулось плеча. Однако совершать ею вращательные движения не следует. Подтяните теперь правую сторону верхней части туловища вертикально вверх. Побудьте в таком положении некоторое время и затем снова расслабьтесь. В фазе разрядки склоните верхнюю часть туловища влево, в противопо-

ложную сторону от придерживающей руки. Вы отчетливо ощутите медленное движение жизненной энергии от плеча к области затылка. Повторите упражнение по пять раз на каждой стороне тела.

**Вытягивание затылка:** сядьте на стул прямо, ступни установлены на ширине плеч, параллельно друг другу, плотно опираются о землю. Согните руки и заведите ладони за голову. Пальцы лежат у основания черепа по обе стороны шейного позвонка. Локти направлены вперед. Надавите теперь ладонями на голову, наклоните ее немного вперед, оказывая мягкое сопротивление. Оставайтесь на несколько дыхательных циклов в этой позиции и возвратитесь затем в исходное положение. Сделайте паузу, расслабьте руки и мышцы затылка, повторите упражнение четыре раза.



### КЛИМАТ ПОМЕЩЕНИЯ

Если сквозняк оказывает влияние на кожу, входя с ней в непосредственный контакт, пораженные места подвергаются переохлаждению.

Кровеносные сосуды на поверхности кожи сужаются, кровоснабжение становится недостаточным, нервные окончания перевозбуждаются. Раздражение холодом также сокращает мышцы. Последствием являются боли в затылке и плечах. Не забывайте про упражнение «наклоны головы», если вы подвержены влиянию сквозняков.

## Маленькие хитрости

Вы можете усилить нагрузку в то время, когда висящая свободно вдоль тела рука начинает мягко двигаться в противоположную от расположения головы сторону другой руки в направлении пола.

Все тренировки по расслаблению затылка и укреплению плеч будут еще эффективнее, если вы выполните перед этим упражнения на расслабление мышц. Повращайте, например, медленно плечами вперед и затем обратно.



# АКУПУНКТУРНЫЙ МАССАЖ

Бесчисленные крохотные мышцы формируют вид нашего лица и нашу мимику. Тот, кто пристально смотрит часами на экран компьютера, обременяет мускулатуру лица и глаз очень односторонне. Следующие упражнения помогут снять стресс и напряжение и поспособствуют телесному благополучию. Очень быстро вы почувствуете себя вновь бодрым и полным сил.

## Массаж верхних век

### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте прямо на своем офисном стуле, ноги на ширине плеч, сами плечи расслаблены.
- Положите указательный и средний пальцы на участок лба поверх бровей и начните там нежно постукивать. Продвигайтесь от середины медленно наружу к вискам.





- Вернитесь мягко снова к середине. Вибрация постукивания оживляет кровоснабжение, побуждает и расслабляет ткани лица вокруг глаз.
- Повторите массаж пять раз.
- Прогладьте веки, пройдясь по ним кончиками пальцев, первоначально два раза с легким давлением на веки, а затем переместите подушечки пальцев к вискам.

## Вариации

**Массаж лба:** займите основную позицию. Массируйте себе лоб кончиками указательного и среднего пальцев плавными, вращающими движениями. Одновременно можете разглаживать лоб и другой рукой, придав пальцам форму римской цифры Y. Поменяйте затем руки местами и сторону массажа.

**Челюстная мускулатура:** займите основную позицию. Массируйте лицо кончиками трех пальцев мелкими, легкими,

### НАПРЯЖЕНИЕ ЛИЦЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Напряжение мускулов лица является следствием различных причин. Например, продолжительное неподвижное созерцание монитора провоцирует затекание челюстного аппарата. Как следствие могут быть не только головные боли, но и появляться морщины и складки на коже.

Массаж лица способен избавить от неглубоких морщин, разгладить небольшие складки, устранить перекосы губ, предупредить появление второго подбородка.



кругообразными движениями от подбородка вверх к ушам. Если чувствуете в области челюстной мускулатуры защемление, то уместным в таком случае будет большее давление при массаже.

Повторите упражнение от четырех до шести раз.

Затем пройдитесь ладонями по щекам с несильным нажимом, проскользните далее вверх к вискам. Представьте себе, словно вы смываете с лица излишнюю напряженность. Повторите это движение четыре раза.

## Маленькие хитрости

Вместо того, чтобы массировать лицо, можно раскрепостить область подбородка также и иным способом. Сядьте для этого на стул, руку расслабленно положите на бедро. Другую руку поставьте локтем на стол. Уприте подбородок в раскрытую ладонь. Попробуйте теперь открывать рот, преодолевая сопротивление собственной руки. Держите напряжение примерно десять секунд, затем снова примите осознанную расслабленную позу. Повторите упражнение три раза.

# Свежий взгляд

## Последовательность тактов упражнения

- Сядьте прямо на офисный стул. Голову держим прямо, ноги уверенно прижаты к полу на ширине плеч, плечи расправлены и опущены вниз.
- Поставьте кончики пальцев обеих рук, исключая большой и мизинец, ниже глаз на уровень ноздрей на скуловые кости.
- Мягким давлением активизируйте последовательно по пять раз примерно в течение трех секунд лежащие там энергопункты.
- Поставьте затем пальцы несколько ближе к носу, нажмите мягко на кожу и проведите ими наружу. Повторите это упражнение пять раз.
- Активизация энергопунктов снимает усталость и расслабляет черты лица. Мелкие складки под глазами разглаживаются.

## Вариации

**Зона бровей:** сядьте прямо. Положите три средних пальца соответственно слева и справа на лоб. Безымянный палец размещен поверх верхней точки изгиба бровей, другие кончики пальцев лежат ниже по



краям дуги. Нажмите мягко кончиками пальцев примерно на три секунды на точки лба и тяните затем пальцы с легким давлением вверх. Повторите упражнение 5 раз. Верхнее веко слегка поднимается, напряжение исчезает.

**Период расцвета:** упражнение «Период расцвета» служит для полной разрядки глаз в темном помещении. Сядьте удобно. Можно откинуть несколько назад спинку офисного стула. Прикройте теперь глаза ладонями таким образом, чтобы свет не проникал сквозь пальцы. Ладони не должны касаться глазных яблок. Вдохните медленно и глубоко носом, а выдох сделайте через рот. Представляйте себе, что вы выдыхаете глазами. С каждым циклом вдох — выдох вы позволяете отрицательной энергии и напряжению устремляться наружу. Расслабьтесь на пару минут и затем откройте медленно глаза. Привыкните постепенно к освещенности, прежде чем продолжать работу.



### СИНДРОМ КАНЦЕЛЯРСКОГО ГЛАЗА

Этим упражнением можно противодействовать так называемому «синдрому канцелярского глаза». Он встречается у людей, которые слишком долго и без паузы работают перед компьютером. Обычно мы мигаем глазами примерно 25 раз в минуту. Если пристально смотреть на монитор — этот показатель в большинстве случаев уменьшается до семи раз в минуту. Физическая нагрузка на аппарат слезовыделения сильно увеличивается. Последствиями являются воспаленные глаза, рези и зуд в них.

## Маленькие хитрости

Чтобы привнести больше разнообразия в гимнастическую программу, вы можете иногда тренировать глаза также посредством следующего упражнения: обведите из окна пристальным взглядом окружающее пространство. Задача не в том, чтобы полюбоваться видом, тем более, не у всех он живописный, а в попеременной фокусировке на объектах, которые находятся на различных расстояниях от глаз. Меня фокусировку и ракурс, вы задействуете ресничную мускулатуру, которая отвечает за оптимальную установку резкости зрения. Кроме того, глаза будут тонизированы этим упражнением и снова готовы противостоять любым рабочим нагрузкам.



# РАССЛАБИТЬСЯ ПЕРЕД ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

Вам доводилось слышать про «руку-манипулятор»? Речь идет о компьютерной мышке и тех болезненных симптомах, которые возникают в сухожилиях после ежедневных сотен щелчков по кнопке. Чтобы противодействовать этому недугу, регулярно выполняйте следующее упражнение на растяжение, разгоняющее затекание в предплечье и запястье.



## Вращение запястья

### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на офисный стул перед письменным столом и положите согнутые руки на столешницу. Обращайте внимание на то, чтобы плечи оставались расслабленными.
- Поверните ладонь левой руки вверх, а запястье охватите правой.



- Вращайте теперь левую руку таким образом, чтобы ладонь попеременно смотрела то вверх, то вниз.
- Держите каждую позицию примерно десять секунд и меняйте на противоположную.
- Поддерживайте вращение правой рукой, расположив большой палец на тыльной стороне левой ладони, попробуйте при оборотах прижимать его к столешнице, вращая кисти с максимально возможной амплитудой. Повторите вращательное движение пять раз.
- Расслабьте руки, энергично встряхнув ими, потрясите пальцами.
- Поменяйте руки местами.





## Вариации

Сядьте на офисный стул, руки лежат свободно на бедрах. Обращайте внимание на прямоту спины. Плечи развернуты. Нельзя прижимать их к шее. Поднимите затем руку вверх таким образом, чтобы она находилась рядом с плечом. Кисть сжата в расслабленный кулак. Теперь поворачивайте запястьем сначала по и затем против часовой стрелки. Периодически расслабляйте руку и запястье. Вращение делается примерно по десять раз в каждом направлении. Затем упражнение повторяется для другой руки. После короткой паузы переходите к следующему комплексу.

## Подручные средства

Тренировать эффективно запястья можно и с помощью небольших утяжелений. Сядьте для этого перед вашим письменным столом. Положите руку, слегка согнув в локте, на стол, ладонь смотрит вверх. Другая рука лежит расслабленно на бедре. Возьмите теперь любой предмет в руку, покоящуюся на столешнице, например, дырокол или бутылочку с клеем. Согните кисть в запястье так далеко, насколько возможно, и опустите ее затем снова. Повторите упражнение пять раз и поменяйте затем сторону. Поставьте теперь предмет на стол, не выпуская из руки. Приподнимите его слегка, ладонь смотрит на столешницу. Согните кисть в запястье насколько возможно, затем снова распрямите. Повторите упражнение по пять раз для каждой стороны тела, затем расслабьте руки.

## Полезная информация

Обращайте внимание на то, чтобы двигалось всегда только запястье. Плечи расправлены и расслаблены.

# Локтевой сгиб

## Последовательность тактов упражнения

- Станьте боком к своему письменному столу.
- Обопритесь ближней к нему рукой, не сгибая локтевой сустав, на рабочую поверхность.
- Расположите теперь ладонь на столешнице таким образом, чтобы кончики пальцев указывали назад.
- Если не можете держать локоть прямым, то вначале допускается прижимать поверхность ладони к столешнице не очень плотно.
- Обхватите другой рукой локоть и мягко потяните его вниз до тех пор, пока ладонь полностью не ляжет на стол. При этом четыре пальца тянущей руки лежат в изгибе локтя, большой палец расположен сзади.
- Распрямляйте локоть до тех пор, пока не почувствуете дискомфорта. Держите напряжение примерно десять секунд и не забывайте обращать внимание на спокойное ровное дыхание.
- Если перенесете центр тяжести тела несколько назад, растяжение локтевого сустава усилится еще сильнее.



- Повторите вытягивание пять раз и затем расслабьте руку.
- Поменяйте сторону и проделайте растяжку пять раз другой рукой.

## Вариации

Вы сидите удобно на офисном стуле, руки лежат расслабленно на бедрах.

Обхватите одной рукой другую. Большой палец лежит на тыльной стороне ладони, остальные покоятся во внутренней поверхности. Вытяните руку и согните запястье к предплечью так далеко, как сумеете, без напряжения и болезненных ощущений.

Держите позицию примерно десять секунд, после чего расслабьтесь. Выполняйте упражнение по пять раз для обеих рук.



### ПОДПИРАЕМ СТЕНУ

Хотите укрепить руки и одновременно мускулатуру груди? Тогда попробуйте следующее упражнение: лицом встаньте примерно в 30 см от свободной стены.

Ноги — на ширине плеч, ступни параллельны. Вытяните руки вперед, упирая их в стену.

Согните теперь медленно локти как при отжиме в упоре лежа. Оставайтесь на короткое время в этой позиции и снова выпрямите руки. Повторите это упражнение пять раз.

## Полезная информация

Занимайтесь всегда очень медленно и осторожно. Делайте паузы, чередуя нагрузку при растяжении с отдыхом. Избегайте резких движений.

## Маленькие хитрости

Чтобы не снижался спортивный энтузиазм, выполняйте следующее упражнение альтернативно. Станьте прямо. Пальцы рук за спиной переплетите в замок ладонями друг к другу на уровне ягодиц. Спину держите прямо, плечи развернуты. Вытяните теперь локти и поднимите руки за спиной на комфортную высоту. Потянитесь. Держите растяжение примерно пять секунд, затем снимите напряжение и расслабьте руки.



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Руки и пальцы при работе с компьютерной мышью и клавиатурой испытывают однообразные монотонные нагрузки. Следующие упражнения нейтрализуют затекание мышц, мобилизуют все сочленения пальцев и заботятся о приятной разрядке.

## Резиновая штопка

### Последовательность тактов упражнения

- Приобретите себе в качестве тренажера тугой резиновый бинт.
- Сядьте ровно на стуле перед письменным столом. Плечи расслаблены. Локоть одной руки лежит на письменном столе, другая свободно расположена на бедре.
- Обмотайте резиновый жгут вокруг всех пальцев, включая большой.
- Старайтесь теперь широко расставлять пальцы так далеко, как только



можно. Удерживайте напряжение несколько секунд в крайней точке движения и снова расслабляйте мышцы.

- Повторите упражнение от восьми до десяти раз. Повторите затем цикл другой рукой.
- Затем резиновым бинтом зафиксируйте большой и указательный пальцы, после чего старайтесь широко их раздвигать. Обращайте внимание на то, чтобы сближаясь по ходу сжатия ленты, пальцы уступали резинке медленно. Работайте только рукой, плечи остаются полностью расслабленными. Повторите это движение три раза.
- Упражняйте теперь другие пальцы. Переложите бинт от безымянного к большому пальцу, затем от среднего к большому и так далее по три раза.
- Повторите «резиновую штокку» другой рукой.

## МОБИЛИЗАЦИЯ СОЧЛЕНЕНИЙ СУСТАВОВ

Если вы все-таки не смогли найти ни резинового жгута, ни другого вспомогательного средства, чтобы использовать их в качестве тренажера, то научитесь разминаться «пустой» ладонью. Сядьте для этого на стул. Если вы охватите большим и указательным пальцами правой руки по очереди все пальцы левой и медленно помассируете их от сустава до сустава, то вновь вернете им эластичность и работоспособность. Поменяйте руки.



## Маленькие хитрости

Впрочем, и другие предметы повседневного кабинетного быта также прекрасно подойдут в качестве тренажера для пальцев рук. Например, положите лист бумаги перед собой на письменном столе. Согните руки и держите их максимально близко к корпусу. Берите теперь лист бумаги и лишь двумя пальцами — большим и указательным. Попробуйте вытянуть лист другой рукой. Плотнo сомкните пальцы, которые держат бумагу. Вся нагрузка противодействия тяге переносится только на них. Ограничьте напряжение и сделайте паузу в усилиях. Прodelайте упражнение три раза и поменяйте затем пальцы.

Если вы выполнили упражнение для всех пальцев, начинайте тренироваться другой рукой. Также может оказаться полезным для гимнастики и посудное полотенце из офисной кухни. Сядьте на стул и начните выкручивать матерчатую салфетку. Пытайтесь поворачивать руки всегда с силой, буквально впинаясь пальцами в ткань. Ослабьте руки и поменяйте хватку, выжимая полотенце другой кистью, но, по возможности, уже более интенсивно. Повторите упражнение по пять раз для каждой руки.

# Бумажные сети

## Последовательность тактов упражнения

- Возьмите лист бумаги и сформируйте из него мяч, который сможете удобно обхватывать рукой. Сядьте теперь на стул перед письменным столом и положите оба предплечья на столешницу. Плечи полностью расслаблены.
- Берите бумажный шар в ладонь и плотно сжимайте его изо всех сил пальцами. Чередуйте попеременно моменты максимального напряжения мышц с расслаблением.
- Повторите элементы цикла по пять раз, расслабьте пальцы и запястье, энергично встряхните руками.
- Сожмите бумажный ком пять раз и другой рукой.
- Затем отложите шар в сторону и снова возьмите его в руку. Зажмите далее бумажный мяч между большим пальцем и мизинцем и попытайтесь вращательным движением вокруг мизинца вернуть его снова в ладонь. Если сложно, помогите себе слегка другими пальцами.
- Далее позвольте бумаге путешествовать вокруг каждого паль-



## ШАРЫ ЦИГУН

Вы достигнете замечательного эффекта разрядки и увеличения чувствительности с так называемыми шарами цигун. Возьмите для этого обе сферы в руку и мягко катайте их в ладони вокруг друг друга. Шары не должны по возможности соприкасаться. Вращайте их сначала в направлении по часовой стрелке, затем — против. Закройте глаза и целиком отдайтесь этому движению. Упражняйтесь также и другой рукой.

ца, в конце концов, завершив маршрут вокруг указательного.

- Сделайте короткую паузу и повторите упражнение другой рукой. Упражняйте по два-три раза каждую кисть.

## Полезная информация

Если вы тренируете пальцы, то должны уделять особое внимание также и плечевому поясу, так как он часто остается забытым и изолированным при увлеченной работе пальцами. Следите поэтому, чтобы плечи не поднимались до ушей и оставались раскрепощенными.

## Маленькие хитрости

Также без вспомогательных средств вы можете тренировать свои пальцы в офисе. Это особенно важно, если вы много печатаете на компьютере.

**Круги пальцами:** сядьте на свое рабочее место. Лево́й руко́й захватите сверху палец правой за кончик и нарисуйте ими в воздухе небольшие круги. Прежде всего тщательно разработайте самую нижнюю костяшку, соединяющую палец с ладонью.

Добейтесь от сустава хорошей подвижности. Вращайте по очереди и без напряжения все пальцы, энергично встряхните руку, затем после короткой паузы основательно разомните пальцы другой руки.

**Пальцы веером:** сядьте на стул и держите руки слегка согнутыми. Сожмите теперь обе кисти так плотно и сильно, как можете, в кулаки. Большие пальцы при этом располагаются внутри ладоней. Затем резким движением раскройте руку и разведите пальцы. Плечи остаются расслабленными. Повторите упражнение десять раз каждым кулаком. Приступайте после короткой паузы к следующему комплексу упражнений.



# МОБИЛИЗУЕМ ВЕРХНИЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Одна только неправильная осанка уже способна вызвать болезненные ощущения в организме. Проводя значительное количество времени за компьютером, мы достаточно быстро вырабатываем привычку сидеть в «позе истукана»: свисающие вперед или задранные вверх плечи.

Разобраться с проблемой помогут следующие упражнения для затекшей мускулатуры. Тренировки вновь подарят вашему телу здоровый дух, скорректируют осанку.

## Круги плечами

### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на свой офисный стул. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки лежат свободно на бедрах. Обращайте внимание на то, чтобы спина была прямой. Плечи расслаблены, голова держалась ровно.
- Опишите теперь плечом ритмичные круги. Следите за тем, чтобы незадействованное плечо оставалось расслабленным и не тянулось вверх.
- Вращательные движения следует выполнять вначале вперед, затем назад — по десять раз в каждом направлении. Поменяйте далее сторону тела. Во время короткой паузы после цикла расслабьте руки.







- Теперь плечи вращайте попеременно по одному обороту вперед: сначала правой и затем левой стороной корпуса. В целом по десять медленных кругов на плечо.
- Измените направление движения. Вращайте каждым плечом по десять раз в обратном направлении.
- Вращайте теперь оба плеча одновременно: сначала десять раз вперед, затем десять раз обратно.

## Вариации

Сядьте на ваш офисный стул и скользите в правую сторону стула. Правая рука свисает свободно вниз, левая расслабленно лежит на бедре. Начинайте теперь вращать прямую правую руку вдоль тела. Обращайте внимание на то, чтобы верхняя часть туловища не отклонялась назад, прежде всего, тогда, когда вращающаяся рука находится именно за телом. Вращайте руку первоначально пять раз вперед и затем пять раз обратно. Меняйте после этого сторону. Для улучшения координации можно закончить эту часть упражнения одновременным вращением руками в противоположных направлениях. Вращайте

### Последовательность тренировки

Начните тренировку сперва с упражнений, развивающих подвижность и гибкость.

Если вы не испытываете проблем с маневренностью, можете приступить к растяжкам и общеукрепляющим упражнениям.

для этого сначала правую руку десять раз вперед и одновременно левую руку обратно. Меняйте затем после короткой паузы направление оборотов.

## Подручные средства

Станьте прямо, ноги приблизительно на ширине плеч, руки висят свободно вдоль тела. Держите в каждой руке наполненную водой пол-литровую бутылку.

Опишите теперь вытянутой правой рукой полукруг вперед — вверх, задержите бутылку над головой на короткое время и медленно верните в исходное положение. Затем повторите цикл движения левой рукой. Тренируйтесь каждой стороной тела попеременно пять раз.

# Эластичный плечевой сустав

## Последовательность тактов упражнения

- Поверните свой офисный стул спинкой к рабочей площади письменного стола.
- Если у стула слишком высокая спинка, поищите себе другой или воспользуйтесь для гимнастических занятий альтернативным вариантом — табуретом вообще без спинки.
- Сядьте на стул прямо, спиной к столу.



- Перебросьте после этого левую вытянутую позади себя руку через спинку стула и положите ее ладонью на столешницу.
- Прислушайтесь к собственным ощущениям и определите в теле точку напряжения.
- Голову поверните налево, вплоть до противоположной естественному положению позиции.
- Положите правую руку на левое плечо. Поверните верхнюю часть туловища еще более назад, рука не отрывается от тела и движется вместе с корпусом.
- Держите натяжение примерно пять секунд, повернитесь обратно, затем медленно примите исходную позицию и ослабьте руку и плечо. Повторите процесс движения в целом теперь с другой рукой.
- Упражняйтесь по пять раз на каждую сторону.



## ПУТЕШЕСТВИЕ КАРАНДАША

Возьмите карандаш в правую руку и станьте прямо, расправив спину. Ноги расставлены на ширину плеч. Заведите правую руку с карандашом за спину и попытайтесь перехватить его левой рукой, сверху через правое плечо. Затем за спину заведите левую руку с карандашом, а его перехват сделайте правой через левое плечо. Передайте карандаш из руки в руку примерно пять раз, затем расслабьте кисти и пояс плеча. Те, кто не устал, могут повторить упражнение до пяти раз.

## Подручные средства

Положите предмет на письменный стол — например дырокол или бутылочку клея, и примите ранее описанную начальную позицию. Теперь, развернувшись назад, возьмите его правой рукой и вернитесь в исходное положение, переместив руку с предметом на бедро. Переложите предмет в другую руку и доставьте его снова на стол через левую сторону. Освободите руку, вытяните обе расслабленными перед собой и коротко встряхните. Продолжите затем перемещение предмета с левой руки. Упражняйтесь по пять раз на каждую сторону.

## Полезная информация

Выполняя растяжку, всегда следует быть осторожным. Избегайте резких движений. Нельзя ни в коем случае испытывать болевые ощущения.

## Маленькие хитрости

Если в вашем распоряжении находится кухонное полотенце, можно растягивать плечи также следующим упражнением: станьте прямо. Скатайте полотенце трубочкой, возьмите за конец правой рукой и перебросьте через правое плечо, остановив на высоте лопаток за спиной. Другую руку заведите за спину снизу и перехватите полотенце за другой край. Двигайте теперь обеими руками насколько возможно вверх и вниз, как будто хотите вытереть себе спину.

Повторите это движение пять раз, освободите руки и затем расслабьте их. Поменяйте руки местами и повторите упражнение. Выполняйте по пять раз на каждую сторону.

# ЭЛАСТИЧНАЯ СПИНА

Передвижение в кабинете — это редкая удача. Офисный служащий проводит примерно 80% своего рабочего времени сидя — и в большинстве случаев в плохом виде: с опущенными плечами и впалой грудной клеткой. Перекосы мышц и неправильная осанка дадут о себе знать позже, когда начнут мучить боли в спине. Попробуйте с помощью нескольких нехитрых упражнений снова выровнять ежедневный дисбаланс между напряжением и разрядкой судорожно сжавшихся мышц.

## Растяжение в стороны

### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на ваш офисный стул. Ноги расставлены, например, на ширину бедра, а ступни параллельно прижаты к полу. Обращайте внимание на прямую спину и расправленные плечи.
- Поднимите руки и переплетите пальцы за головой.
- Обопритесь о спинку стула и мягко склонитесь вправо, локтем в направлении пола. Обращайте внимание на то, чтобы поясница оставалась неподвижной, а не повторяла движения спины.
- Почувствуйте растяжение в левой стороне тела и удерживайте эту позицию примерно десять секунд. Позвольте вашему дыханию протекать в растянутой стороне тела.





- Верните медленно верхнюю часть туловища в исходное положение, расслабьтесь ненадолго и сгибайте затем верхнюю часть корпуса влево.
- Растяните каждую сторону тела по семь раз.

## Подручные средства

Выберите у себя в кабинете любой предмет, например, дырокол, и поставьте его рядом с вашим стулом на пол. Займите снова ранее описанное исходное положение.

Руки свободно свисают вдоль тела. Спина сохраняет все время плотный контакт со спинкой стула. Склонитесь вбок и

попытайтесь ухватить предмет. Держите растяжение несколько секунд, возьмите затем предмет и медленно поднимитесь. Ваша спина передвигается строго вдоль спинки стула. Склонитесь затем, переложив предмет в другую руку, к противоположной стороне, оставьте его на полу и медленно выпрямляйтесь наверх. Тренируйтесь теперь в противоположном направлении. Перемещайте предмет с одной на другую сторону стула. Повторите упражнение пять раз на правую и затем пять раз на левую сторону.

## Маленькие хитрости

Если хотите дополнительно укрепить свою спину, то можете практиковать еще и следующее упражнение: станьте прямо. Ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельны, брюшная мускулатура напряжена. Возьмите в каждую руку наполненную водой бутылку емкостью 0,5 л и вытяните их вперед. Отведите локоть одной руки назад, таким образом, словно хотите натянуть тетиву лука. Задержитесь в этой позиции на какое-то время и затем опустите руки медленно вниз. Повторите упражнение восемь раз, меняйте при этом вытянутую вперед руку. Отставьте бутылки с водой в сторону и встряхните руками. Повторите упражнение несколько раз.

## Мостик из стула

### Последовательность тактов упражнения

- Позаботьтесь о том, чтобы ваш офисный стул не мог кататься по полу. Станьте на расстоянии примерно одного шага за ним. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно.
- Наклоните верхнюю часть туловища вперед и положите руки на спинку стула. Спина вместе с руками образует горизонтальную линию, в продолжение которой находится затылок, взгляд направлен в пол.
- Задержитесь в такой позиции примерно на семь секунд.
- Опустите теперь руки от спинки стула вниз к полу.



- Медленно выпримитесь, прогибая позвоночник назад.
- Расслабьтесь на короткое время и повторите упражнение десять раз.

## Вариации

**Кошачий изгиб:** займите исходное положение, наклонив верхнюю часть туловища вперед, руки лежат на спинке стула. Пробуйте теперь максимально изогнуться вверх. Подберите подбородок к груди, округлив таким образом и шейный отдел позвоночника. Затем вернитесь в первоначальную позицию. На этот раз прогибайтесь грудью вниз по направлению к полу. Колени старайтесь не сгибать. Повторите волнообразное упражнение десять раз. Обращайте внимание при этом на расплывчатость и мягкость передвижения.

**Смотровое окошко:** находясь в основной позиции, поднимайте правую вытянутую руку, устремляя за ней правую верхнюю часть корпуса. Поворачиваете голову также направо и смотрите из-под руки. Держите растяжение пять секунд, прежде чем медленно возвращаться обратно в исходное положение. Поменяйте после короткой паузы сторону тела.

Повторите упражнение по шесть раз для каждой стороны. Боли в застоявшихся мышцах больше не должны вас беспокоить.

## Полезная информация

Обращайте внимание на то, чтобы держать спину все время ровно. Ягодицы, плечи, затылок и руки образуют горизонтальную линию. Плечи не должны прижиматься к ушам. Взгляд устремлен в направлении пола. Этим упражнением вы также повышаете активность брюшной мускулатуры и снимаете образовавшиеся энергетические блокады в области живота.

## Маленькие хитрости

Если болит спина, можно создать себе небольшое облегчение с помощью точечного массажа. Наиболее подходят для такого воздействия поверхности ладоней, так как через них проходит много энергетических потоков. Возьмите для этого левую ладонь правой рукой и нажмите большим пальцем правой руки точно в середине ладони, где в маленькой вогнутости находится точка активации. Удерживайте давление три секунды. Повторите этот процесс в целом пять раз и поменяйте затем руку.



## СИЛЬНЫЕ И КРЕПКИЕ

Недостаток движения превратился в одну из проблем нашего времени, а преимущественно сидячий образ деятельности в кабинетах стал главной причиной того, что у многих людей мускулатура нижних конечностей развита очень слабо.

Дефицит физической активности ведет к ухудшению кровоснабжения, а привычка сидеть, закинув ногу на ногу, способствует возникновению застоя крови и, как следствие, расширению вен. Следующими упражнениями вы сможете противодействовать этим неприятностям и вновь свободно и энергично шагать по офисным будням.

### Водяной насос

#### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на свой офисный стул с левой стороны, колени раздвинуты на ширину бедра.
- Спинка стула находится у вас с левой стороны тела. Правая рука лежит на спинке, другая свисает свободно вниз.
- Отведите теперь как можно дальше в сторону левую ногу и поставьте ступню за ножками стула на полу.
- Скользите по краю стула влево так, чтобы вы оказались почти на самом краю сиденья у его спинки.





- Левая рука охватывает левое бедро, в то время как вы одновременно поднимаете левую, несколько согнутую ногу с земли. Носок ступни максимально оттянут.
- Держась за спинку стула и бедро, верните ногу в первоначальное положение. Движение выполняйте таким образом, чтобы удерживать спину строго вертикально. Помогайте себе контролировать осанку, опираясь руками о бедро и спинку стула.
- Поднимите и опустите легким кратковременным движением ногу вверх — вниз и слегка в сторону.
- Повторите это упражнение десять раз, после этого встаньте и расслабьте обе ноги.

- Сядьте на стул таким образом, чтобы повторить упражнение «водяной насос» десять раз, нагружая другую ногу.

## Полезная информация

В вышеописанной начальной позиции вы можете тренировать свои ноги статично. Сядьте для этого на офисный стул сбоку и держитесь рукой за его спинку. Соскользните к переднему краю сиденья, ноги вытянуты вперед. Положите теперь правую ногу поверх левой. Пятка правой ноги находится напротив подъема левой. Попробуйте оторвать вытянутые ноги от пола, поднимая левой правую. Носок левой ступни вытянут вперед, колено прямое. Держите положение семь секунд, расслабьте обе ноги на короткое время и упражняйтесь затем другую сторону. Повторите упражнение десять раз на каждую ногу.



### ХИТРОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Кстати, каждое упражнение несет с собой положительный дополнительный эффект: тренированные люди добиваются лучшей производительности при решении интеллектуальных задач, так как их организм имеет в своем распоряжении большее количество кислорода. Если тело, напротив, обладает плохим кровотоком, страдают также и сосуды мозга. Используйте поэтому любую возможность для движения: ходите, например, на работу пешком.

# Растяжение бедра

## Последовательность тактов упражнения

- Поверните ваш офисный стул и поставьте его спинкой к письменному столу таким образом, чтобы он не смог кататься по полу.
- Станьте перед стулом, правая нога находится на поверхности сиденья, руками ухватите спинку и держитесь за нее. Носок правой ступни направлен вперед, колено расположено на вертикальной линии с большим пальцем ноги.

Левая ступня находится на полу несколько сзади. Левая нога также смотрит носком вперед.

- Тяните теперь пальцы правой ноги в направлении большой берцовой кости таким образом, чтобы почувствовать легкое натяжение в икре.

При этом пятка твердо стоит на своем месте, принимая на себя вес корпуса. Держите растяжение пять секунд. Колено ноги на стуле остается все время в полусогнутом состоянии. Обращайте внимание на то, чтобы оно ни в коем случае не отклонялось от вертикали с носком стопы.



- Выдвигайте теперь бедро вперед до тех пор, пока не почувствуете легкое напряжение в его верхней части. Пальцы ног остаются в напряженном состоянии. Пятка другой ноги одновременно движется по направлению к полу.
- Держите растяжение пять секунд, сбросьте затем напряжение и расслабьте на короткое время мускулатуру ног.
- Повторите упражнение другой ногой. Тренируйте каждую сторону по пять раз.

## Вариации

Становитесь снова перед своим стулом в кабинете, на этот раз на расстоянии примерно одного метра от него.

Ступни расположены на ширине плеч и параллельны друг другу, носки смотрят вперед. Поставьте ступню на сиденье стула и медленно и осторожно вытяните эту ногу вперед. Обращайте внимание на то, чтобы колено оставалось прямым. Помогайте себе опорой руками на спинку стула, чтобы еще более усиливать

### РАССЛАБЛЕННЫЕ НОГИ

После упражнений на растяжку необходимо постоянно давать отдых тренируемым мускулам. Станьте для этого прямо и перенесите вес тела на одну ногу. Приподнимите другую, мягко встряхните и размахивайте затем ею свободно вперед и назад. Позвольте повисеть голени, нога может слегка касаться земли.

эффект растяжения. Стоящая на полу нога остается выпрямленной. Держите эту позицию десять секунд и поменяйте затем ногу на сиденье стула. Растяните каждую ногу семь раз.

## Полезная информация

Обращайте внимание на то, чтобы растягивать ногу осторожно и осознанно и не принуждать мышцы к противоестественным нагрузкам. Они должны чувствовать лишь слабое напряжение, при появлении болезненных ощущений следует немедленно прекратить занятия.

## Маленькие хитрости

Вы можете растягивать при помощи офисного стула, впрочем, также и внутреннюю сторону бедер. Станьте для этого рядом со стулом. Правая ступня находится на поверхности сиденья, левая стоит параллельно ей на полу. Кончики пальцев смотрят вперед. Правой рукой следует ухватиться и держаться за спинку стула. Отставляйте теперь левую ногу в сторону до тех пор, пока не почувствуете растяжение мышцы на внутренней стороне бедра. Держите нагрузку десять секунд и затем медленно снимите напряжение.

Повторите упражнение семь раз.



# ОТДЫХАЙ

Популярным «народным недугом» сегодня являются перекосы мускулов. При этом речь идет о напряжениях в корпусе, которые больше не снимаются самостоятельно. Последствием являются затекшие и затвердевшие мышцы. Самомассаж в таких случаях не только приятен. Он обладает еще и ярко выраженным лечебным эффектом: снимает скованность различных частей тела, возобновляет циркуляцию крови и работу энергетических каналов, наполняя их положительной энергией, ликвидирует стрессовое состояние.

## Массаж затылка

### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте с прямой спиной на ваш офисный стул. Ноги стоят на полу на ширине плеч, ступни параллельно, голова слегка наклонена вперед. Массируйте теперь левой рукой правую сторону затылка. При этом большой палец лежит спереди у горла, не оказывая на него никакого давления. Оставшиеся пальцы спускаются вдоль мышц затылка с небольшим давлением сверху вниз.
- Ослабляйте затем пальцы и снова очень мягко поднимайте их скольжением наверх в начальную позицию. Обращайте внимание на то, что мускулатура плечевого пояса и спины во время массажа остается расслабленной. Не производите поэтому сильное давление.





- Повторите это передвижение кисти пять раз.
- Массируйте теперь другую сторону затылка.
- Возьмитесь затем обеими руками за нижний край затылка и нащупайте справа и слева от ствола шейного позвонка маленькие боковые мышцы затылка. Средними и указательными пальцами помассируйте затылок по ходу этих мышц небольшими круговыми движениями.
- Возьмите мышцы затылка у основания черепа, зажав их между большим пальцем и остальными таким образом, чтобы вам было удобно слегка оттягивать мышцы в стороны от шейного позвоночника.
- Мышцы затылка осторожно отведите от столба шейного позвонка и затем позвольте им снова вернуться на место.

Повторяйте хватку и растяжение все ниже, до тех пор, пока не достигнете мышц плеча.

## Вариации

Захватите мышцы затылка на правой стороне между большим пальцем и оставшимися. Разомните теперь мышцу между пальцами. Начиная упражнение у основания черепа и продвигайтесь спокойно и равномерно вниз. Повторите массаж затем на левой стороне левой рукой. Массируйте каждую сторону по пять раз и сделайте между переходом паузу для отдыха мускулатуры.

## Полезная информация

Перебирайте пальцами и массируйте с давлением всегда только в одном направлении. Силу используйте при движении рук против тока лимфатических каналов. При обратном движении сохраняйте контакт с кожей, но используйте лишь легкое поглаживание. Массаж оказывает влияние, таким образом, на все жидкости организма, делая их циркуляцию более продуктивной.

### ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Очень эффективен также точечный массаж, или акупунктура. Положите, например, пальцы на затылок за ушами и нащупайте там небольшое углубление. Массируйте эту область мягкими вращательными движениями в направлении по часовой стрелке примерно десять раз. При этом голова наклонена несколько вперед.

## Массаж плеча

### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на стул, руки свободно свисают вдоль тела.
- Положите мягко левую расслабленную руку на правое плечо. Приступаем к массажу правого плеча. Начните с массажа за правым ухом и отсюда пройдитесь пальцами, оказывая давление, по мускулатуре затылка и плеча.
- Затем ухватите затылочную мышцу подушечкой большого пальца и остальными пальцами. Рука лежит в про-



дольном направлении к волокнам мышцы и охватывает ее таким образом, что захват можно передвигать по ходу волокон вверх — вниз. Тщательно разомните мышцу по всей длине.

- Массируйте три раза сверху вниз. Поменяйте затем сторону.

## Полезная информация

Обращайте внимание при массаже на приятную комнатную температуру и прежде всего на то, чтобы теплыми были руки. Разминочные движения должны быть комфортны в каждой точке приложения усилий. Если вы почувствуете боль, следует уменьшить интенсивность нагрузки. Работать с телом необходимо осторожнее. Благоприятным фактором будет являться равномерное и глубокое дыхание. Важно: плечи и затылок должны быть постоянно расслаблены во время массажа, чтобы избежать появления судорог в мышцах.

## Маленькие хитрости

Найдите следующую энергоактивную точку, работа с которой помогает при перекосах мускулатуры плеча. Находится она в середине между седьмым шейным позвонком (выступающий позвонок в стволе шейного отдела) и сочленении плеча. Если вы положите левую руку рядом с шеей на мускулатуру плеча, то подушечка среднего пальца должна оказаться в искомом пункте. Массируйте точку с умеренным давлением небольшими вращательными движениями в направлении по часовой стрелке около одной минуты. Массаж будет еще эффективнее, если вы воспользуетесь расслабляющим массажным маслом. Нанесите крем сперва на руки, чтобы, растерев, разогреть и средство, и ладони. Лаванда помогает, например, при головных болях и оказывает успокаивающее влияние,

лимонник окрыляет тело и дух и поднимает настроение. Смешивать ароматные масла, если есть потребность подобрать индивидуальный аромат, лучше всего с оливковым маслом.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАССАЖНЫЕ ПРИЕМЫ

**При болях:** положите правую руку ладонью на левую ключицу, теперь средний палец находится на акупунктурной точке, активация которой уменьшает болевые ощущения в плечевом поясе. Массируйте ее подушечкой среднего пальца примерно одну минуту мягкими круговыми движениями в направлении по часовой стрелке. Затем поработайте с аналогичной точкой на плече левой рукой.

**Глаза на плечах:** обхватите правой рукой левое плечо — а именно таким образом, чтобы большой палец лежал спереди, а остальные пальцы — со стороны спины. Большим и указательным пальцами вы сможете затем нащупать два углубления, которые следует помассировать вращением примерно минуту в направлении по часовой стрелке. При этом речь идет о так называемых «глазах на плечах». Затем левой рукой активируйте точку на правом плече.



# НОГИ И СПИНА

Ноги и спина должны иметь право на ежедневный отдых. Кто полагает, что от веса тела мышцы освобождаются частым пребыванием в сидячем положении, — ошибается. Постоянные недогрузки приводят к мышечным проблемам, ограниченному кровоснабжению и нарушению осанки. Трудности запрограммированы: ноги больше не обременены ежедневными нагрузками. Боли в области ног, поясницы и спины — это последствия статичного образа жизни.

Итак: активируйте нижние конечности и тренируйте регулярно спину.

## Тренировка с канцелярской папкой

### Последовательность тактов упражнения

- Станьте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Толстую канцелярскую папку держите обеими руками на уровне груди.
- Согните слегка колени, ягодицы отведите несколько назад и одновременно верхнюю часть туловища вперед. Бедра и голени образуют угол 90 градусов.
- Обращайте внимание на то, чтобы расположить колени на одной вертикальной линии с кончиками пальцев. Папку





следует держать на таком расстоянии от себя, на каком позволяет ваша тренированность: близко при слабых мышцах, отодвигать при накоплении опыта.

- Опустите руки вниз и положите папку на пол.
- После этого равномерно и медленно поднимитесь снова вверх. Взгляд все время направлен прямо.
- Совершая следующее приседание, поднимите папку снова, сгибая локти, приблизьте к себе на удобное расстояние и медленно вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение десять раз.



## ТРЕНИРОВКА МЫШЦ

Этими упражнениями тренируются самые большие группы мышц нижних конечностей: бедер и ягодиц.

### Вариации

**Тренировка спины и рук:** дополнительно можно усложнить приседание с наклоном волнообразным прогибанием спины и движением рук с папкой вперед и вверх. Это укрепит мускулатуру спины. Оставайтесь, однако, в позиции изгиба лишь до тех пор, пока не наступит чувство дискомфорта. Повторите упражнение семь раз.

**Переменный шаг:** выдвиньте ногу на шаг вперед, папку держите близко к телу. Теперь опускайте ягодицы до тех пор, пока колено, находящееся сзади, почти не коснется пола.

Положите папку перед собой на пол и возвратитесь в начальную позицию. Поменяйте ноги. Повторите упражнение, на этот раз поднимая папку с пола. Если вы перестроитесь на динамичный переменный шаг, этот гимнастический комплекс станет еще интенсивнее по степени нагрузки. Сделайте попеременно семь шагов каждой ногой.

### Маленькие хитрости

При манипуляциях с предметами в своем офисе вы должны всегда вспоминать про «тренировку с канцелярской папкой». Чтобы по возможности разгрузить позвоночник, держите при наклонах спину прямо, а колени слегка сгибайте. Чаще включайте в работу мускулатуру брюшного пресса, таза и бе-

дер. Кроме того, при приподнимании груза напрягаете сначала мышцы ног и лишь затем мышцы спины. Обращайте внимание на то, чтобы держать груз всегда близко около груди. Помните о главном: не прижимайте предмет к себе и не начинайте распрямлять спину с тяжестью в руках, если угол коленей составляет более 90 градусов.

## Сидя у стены

### Последовательность тактов упражнения

- Станьте прямо и прислонитесь спиной к стене или шкафу. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Руки свободно свисают по бокам вдоль тела.
- Скользите медленно по стене спиной вниз. Сгибайтесь при этом колени и положите руки на бедра. Колени выходят на прямую вертикальную линию с большими пальцами ног. Обратите внимание на то, чтобы правильно выбрать расстояние от стены. Вывести колени на уровень носка ступней следует, не отрывая подошву от пола, а спину и поясницу — от стены.
- Прижимайтесь плечами и спиной все время плотно к стене. При этом грудная клетка двигается вперед и вверх, взгляд направлен прямо.
- Когда бедра станут параллельно полу, руки должны медленно соскользнуть с бедер к ступням. Наклоните при этом верхнюю часть туловища вперед и округлите спину.
- Если вы еще не очень опытни и успели накопить в бедрах только небольшую силу, можете задержаться несколько дольше в верхней позиции.



## ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Упражнение «Сидя у стены» тренирует все мышцы спины и нижних конечностей. Оно эффективно предотвращает проблемы спины и укрепляет скелетную мускулатуру, обслуживающую позвоночник.

- Задержитесь примерно на пять секунд в этом положении, верхнюю часть туловища прижмите снова плотно к стене и медленно выпрямляйте ноги.
- Разрешите себе короткую паузу, во время которой сильно встряхните ногами.
- Повторите упражнение пять раз.

## Вариации

Займите у стены или у шкафа исходное положение и скользите медленно вниз до тех пор, пока бедра не расположатся параллельно полу. Держите эту позицию и совершенно осознанно плотно прижимайтесь поясничным отделом позвоночника к стене или, соответственно, шкафу. Плечи также находятся в максимально тесном контакте с опорой. Перенесите теперь вес тела на правую ногу и вытяните левую голень вперед. При этом опорная ступня твердо стоит на полу всей подошвой. Оба бедра остаются и далее параллельны земле. Верните ногу обратно, проверьте еще раз прямогу осанки, перенесите вес тела на левую ногу и протяните правую вперед — вверх. Упражняйте ноги по два раза, плавно поднимайтесь и расслабляйте мышцы легким встряхиванием. Затем повторите упражнение еще раз.

## Подручные средства

Возьмите две наполненные водой бутылки емкостью 0,5 л, поднесите руки к груди и примите исходное положение. Скользите теперь спиной вниз по стене до тех пор, пока бедра не расположатся параллельно земле. Оставайтесь в этой позиции и вытяните бутылки с водой перед собой. Повторите это движение три раза, медленно поднимитесь и расслабьте ноги. Выполните комплекс дважды. Дыхание во время упражнения все время медленное и равномерное.

## Маленькие хитрости

Это упражнение достигает своей эффективности совершенно особенным способом, так называемым принципом *Flow*. *Flow* — английское слово, переводится как «течение». Под этим методом подразумеваем, что каждая часть гимнастического комплекса свободно и без существенных задержек перетекает в следующую часть.





# ФИТНЕС И ЙОГА

Этот комплекс упражнений посвящен йоге. Целью данного метода разрядки является поиск человеком гармонии внутри себя. Упражнения «вращающееся сиденье» и «треугольник йоги» пригодны не только для улучшения осанки. Они тонизируют весь организм и приводят в норму дыхательный процесс, обмен веществ и циркуляцию жидкостей и энергетических потоков в теле.

## Вращающееся сиденье

### Последовательность тактов упражнения

- Поставьте ваш офисный стул таким образом, чтобы он не смог вращаться. Если у кресла высокая спинка, возьмите, пожалуйста, стул с низкой спинкой или табурет.
- Сядьте на стул, ноги расставлены на ширину плеч. Держите спину прямо и расправьте плечи. Не поднимайте их к ушам.
- Поверните теперь верхнюю часть туловища направо таким образом, чтобы правая рука свисала вниз за спинкой стула.
- Левой рукой вы ухватываете спинку и разворачиваете верхнюю часть туловища еще на какое-то расстояние ближе к придерживающейся руке.
- Разворачивая верхнюю часть туловища насколько возможно назад, вы позволяете правой руке действовать по прин-



ципу рычага, взгляд направляете через правое плечо за спину. Вращение должно исходить от крестца, переходить на позвоночник, затылок, завершаясь поворотом головы.

- Расправьте плечи, дышите глубоко и спокойно.
- Пытайтесь поворачивать верхнюю часть туловища с каждым выдыханием еще больше назад.
- Оставайтесь примерно на десять секунд в этом положении и вернитесь затем медленно в начальную позицию.
- В качестве компенсации мышечному растяжению при отработке этого элемента комплекса необходимо выполнить контрвращение: приняв первоначальное положение, поворачивайте далее верхнюю часть туловища налево. Зафиксируйте эту позицию.

- Займите снова исходное положение и повторите последовательность в другую сторону.
- Комплекс состоит из пяти циклов поворотов влево — вправо.

## Вариации

Примите исходное положение и поверните верхнюю часть туловища назад. Чтобы увеличить градус оборота позвоночника еще больше, отведите руку из-за спинки стула горизонтально себе за спину. Ладонь смотрит вверх. Используйте опорную руку как рычаг, чтобы усилить эффект растяжения.



### КРАСИВАЯ ОСАНКА

Сидячее положение в течение всего рабочего дня деформирует осанку. Спина округляется, брюшная мускулатура длительный срок пребывает в сжатом состоянии. К этому следует добавить, что неправильная поза угнетает диафрагму. Вследствие этого затрудняется дыхание и органы не могут больше правильно работать. Человек вследствие этого теряет до 40% трудоспособности, упражнение «вращающееся сиденье» предотвращает появление таких проблем.

## Указание тренировки

«Вращающееся сиденье» нейтрализует стресс, успокаивает и укрепляет нервы. Упражнение добавляет телу сил и восстанавливает душевное равновесие человека. Физическое воздействие этого упражнения разнообразно: оно развивает гибкость позвоночника, разминает и укрепляет поддерживающую корпус скелетную мускулатуру, делает дыхание более глубоким, заставляя работать наименее активные области наших легких. Активизируются и органы пищеварения, и другие органы, расположенные в брюшной полости.

# Треугольник йоги

## Последовательность тактов упражнения

- Станьте спиной к стене, слегка касаясь ее лопатками. Расстояние между ступнями соответствует, например, длине собственной ноги, большие пальцы ног направлены вперед. Держите спину прямо, руки свободно свисают по бокам вдоль тела.

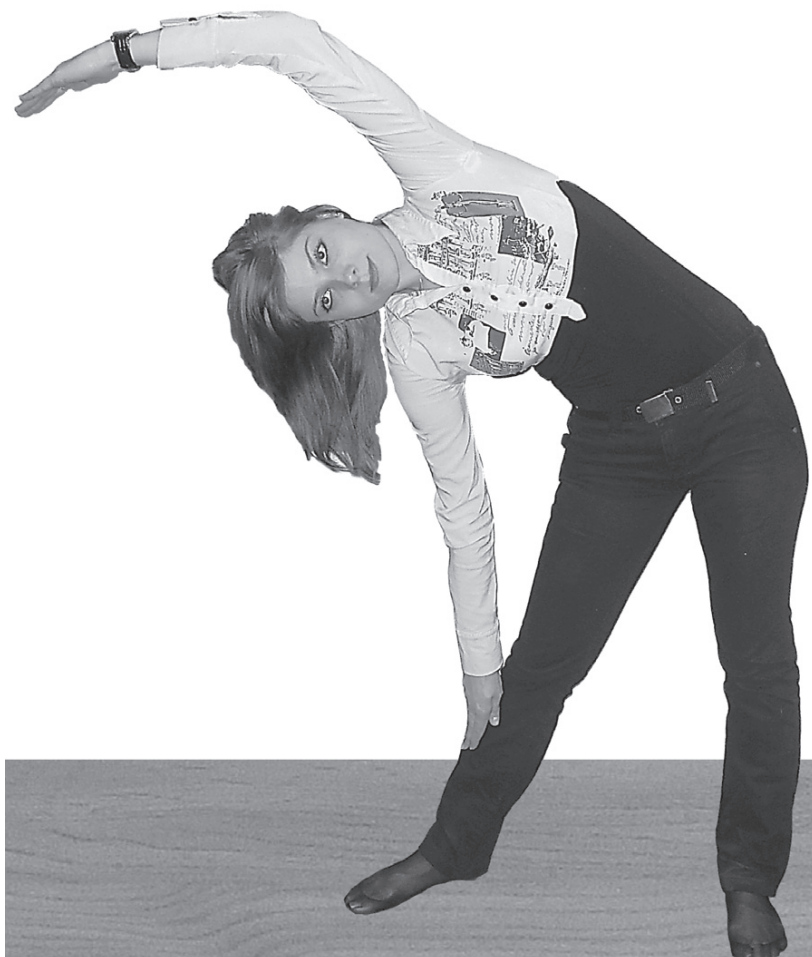


- Разведите теперь обе руки через стороны вверх и соприкосните ладони над головой.
- Позвольте дыхательному потоку полностью наполнить брюшную полость, максимально выпятив стенку брюшного пресса. Все ваше внимание сосредоточено на точке, расположенной на два-три пальца ниже пупка. Восточная медицина называет ее «море дыхания».
- Отведите теперь левую руку в сторону и склонитесь при выдохе в глубокую дугу налево вниз. При этом живот остается направленным вперед.
- Позвольте правой руке проскользнуть вдоль ноги как можно дальше в направлении ступни. Левая рука своего положения относительно корпуса не меняет, движется вместе с ним и остается прямой, вытянутой локтем на уровень макушки.



- Поверните далее голову вверх и направьте взгляд на левую руку. Выдохните, мысленно направив струю воздуха вдоль левой половины корпуса, и осознанно прочувствуйте растяжение стороны тела. Оставайтесь в этой позиции на протяжении пяти дыхательных циклов.
- Выпрямитесь, отработав упражнение, при выдохе, руки остаются разведенными в стороны на уровне плеч.
- Опустите руки, сделайте короткую паузу и повторите упражнение на другую сторону.
- Выполните упражнение «треугольник йоги» по три раза на каждую сторону.





## Вариации

Для опытных физкультурников подходит следующая вариация: займите исходное положение, станьте, однако, на этот раз на свободном пространстве. Неподвижная опора вам больше не понадобится. Поднимите руки в горизонтальную линию и разверните верхнюю часть туловища вправо — назад. Руки остаются вытянутыми, плечи расслаблены. Носки ступней должны вращаться в направление движения. Опустите теперь верхнюю часть туловища вниз и ухватите

левой рукой правую ступню. Правая рука остается вытянутой вверх. Держите голову между руками. Взгляд горизонтально направлен за спину. Поверните голову подбородком вверх и посмотрите в направлении вытянутой руки. Задержитесь в позиции на время короткого, но плавного выдоха. Далее медленно возвращайтесь в исходную позицию. Руки должны все время образовывать прямую линию. Поменяйте затем сторону вращения. Повторите упражнение по три раза в каждую сторону и всегда обращайтесь внимание при этом на медленное исполнение с, по возможности, максимально расплывчатыми переходами из позиции в позицию. Это не потребует больших усилий.



## АКТИВНЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Некоторые наилучшие решения вопросов приходят к нам неожиданно, буквально из воздуха, зачастую именно тогда, когда решения требует особо мудреная проблема.

Разумеется, наш брюшной пресс находится в офисные будни более или менее в сжатом состоянии, и каждый человек на инстинктивном уровне стремится избавиться от неосознанных пока перегрузок. При длительном пребывании в положении сидя живот постоянно испытывает давление веса тела, брючного ремня, а зачастую и письменного стола.

Целенаправленными упражнениями вы можете снова активировать мускулатуру брюшного пресса, а также противодействовать стрессам. Вы почувствуете себя энергичнее, если не будете ждать озарений, а примете волевое, благоприятное для себя решение тренировать центральную часть тела.

### Мощный подъемник

#### Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на свой офисный стул, ноги на полу на ширине плеч. Бедра и голени образуют угол в 90 градусов. Обращайте внимание на прямую спину и развернутые, опущенные плечи.

- Обхватите теперь обеими руками правое бедро снизу.
- Оторвите правую ногу от земли и вытяните вперед.
- Сгибайте голеностопный сустав к себе и от себя с максимальной амплитудой. Повторите это движение десять раз и поменяйте затем ногу.
- Обоприте ладони на сиденье стула, кончики пальцев указывают вперед.



Приподнимите правую ногу и снова сгибаете и разгибаете голеностоп теперь уже в этой позиции. Обращайте при этом особое внимание на прямую спину и ровные плечи.

- Повторите упражнение десять раз в спокойном темпе.



- Поменяйте ногу.
- Сделайте паузу, расслабьте мышцы нижних конечностей.
- Приподнимите затем правую ногу снова и начните вращение ступней. Выполните пять кругов в направлении по часовой стрелке и затем пять кругов — в контрнаправлении.
- Поменяйте стороны. Повторите процесс движения в целом по три раза на каждую ногу.

## Вариации

Попробуйте выполнять эти упражнения без поддержки руками. Напрягайте при этом брюшную мускулатуру и обращайтесь внимание на то, чтобы не искривлять позвоночник. Тот, кто обладает уже небольшим опытом, пусть попытается отрывать от земли обе ноги и удерживать их на весу семь секунд.

## Подручные средства

Сядьте на офисный стул с толстой канцелярской папкой в руке. Вытяните обе ноги вперед и разведите их несколько меньше, чем на ширину бедра. Подтяните, согнув колени, ступни к телу и обоприте их на поверхность сиденья. Зажмите папку и крепко удерживайте согнутыми ногами. Теперь десять раз с помощью ног опустите папку на пол и поднимите на сиденье стула. Выдержите короткую паузу и повторите упражнение еще два раза. Если вы являетесь опытным физкультурником, постарайтесь удержать ноги над полом от пяти до десяти секунд, прежде чем снова опустить их.

## Полезная информация

Чередуйте периодически пассивное и активное сидение за столом. Скажите себе: сядь прямо, не прислоняйся при этом к

спинке стула, пусть поработают брюшные мышцы. Держите спину ровно, используя собственную брюшную мускулатуру и мускулатуру спины. Обращайте внимание на то, что устанавливать офисный стул следует таким образом, чтобы живот находился выше, чем колени. Передвиньтесь на передний край стула, ступни поставьте параллельно и твердо на пол.



### ТРЕНИРОВКА БРЮШНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Сильная брюшная мускулатура очень важна для нашего здоровья. Таким образом, спина поддерживается в вертикальном положении, кроме всего прочего, брюшными мышцами. Если эти «страховочные канаты» слишком слабы — позвоночник начинает неравномерно прогибаться.

Кроме того, хорошо тренированные брюшные мышцы уменьшают давление на межпозвоночные хрящи, прежде всего, при перемещении тяжелых грузов.



# Езда на велосипеде

## Последовательность тактов упражнения

- Сядьте на табуретку или стул, ступни расположите на полу на ширине плеч. Носки ног направлены вперед. Проскользите тазом вперед к краю стула, отклонив верхнюю часть туловища несколько назад и опираясь обеими руками на поверхность сиденья.
- Держите спину строго вертикально, напрягайте брюшную мускулатуру, пояс плеча остается расслабленным.
- Оторвите теперь обе ноги от земли и попытайтесь держать равновесие.
- Вытяните левую ногу вперед и подтяните одновременно правое колено в направлении верхней части туловища, таким образом, как если бы вы виртуально оседлали велосипед.
- Прокрутите педали воображаемого велосипеда примерно десять раз. Выдохните при этом спокойно и размеренно, далее обращайте внимание на ритмичную последовательность движения.
- После каждого комплекса вы можете сделать короткую паузу для отдыха, однако не опуская ноги на пол, а сгибая их в коленях и подтягивая в направлении груди.
- Выполните в целом три последовательности упражнения. Опустите медленно после этого ноги и расслабьте бедра.
- Возвратитесь в исходное положение, поднимите ноги от земли, вытяните правую ногу и подтяните левое колено в направлении верхней части туловища.
- Положите левую руку едва ниже колена. Держите напряжение пять секунд и поменяйте сторону.



- Поставьте ноги ненадолго снова на пол, расслабьте их и повторите упражнение два раза.

## Вариации

**Набираемся опыта:** займите описанное в основном упражнении исходное положение. Приподнимите обе ноги и подтяните колени в направлении верхней части туловища. Теперь вы сидите на стуле с ногами. Сведите колени, голени параллельны. Начните наклонять сомкнутые колени вправо и влево, чередуя стороны по шесть раз. Опустите ноги на землю и расслабьте их. Поднимите снова после короткой паузы обе ноги. Оставайтесь в этой позиции и «прокатитесь на велосипеде задним ходом». Повторите движение «крутить педали» десять раз вперед и столько же назад. Выдержите короткую паузу и выполните два следующих подхода.

**Для профессионалов:** если вы захотите усложнить упражнение, чтобы сделать его еще более эффективным для развития брюшной мускулатуры, сгибайте и выпрямляйте ноги круговым движением одновременно. И, наконец, «высший пилотаж» — виртуальные повороты на крутых виражах велотрека. Верхняя часть корпуса с прямой спиной наклоняется вбок, ноги, соответственно, приподнимаются с противоположной стороны стула и начинают «вращать педали». Вернитесь в исходное положение и немного отдохните. Повторите упражнение в другую сторону.



# ВИТАЛЬНОСТЬ, или ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Вернувшись после обеда на рабочее место, вы без удивления замечаете, что никак не можете сконцентрироваться и ваша производительность упорно стремится к нулю. Какую бы агрессивную позу вы ни пытались принять, тело само выбирает самую ленивую.

## Просыпаемся

### Последовательность тактов упражнения

- Станьте прямо и на короткое время расслабьте руки и ноги.
- Теперь поднимите левое колено по возможности более высоко и дотроньтесь до него правым локтем. Пытайтесь держать верхнюю часть туловища прямо. Грудная клетка стремится вверх, взгляд направлен прямо.
- Поставьте ногу снова на землю и повторите упражнение, поменяв ногу и локоть.



Обращайте внимание на расплывчатый процесс движения и равномерное дыхание.

- Сделайте по десять касаний локтем колена на каждой стороне тела, сделайте короткую паузу и повторите гимнастический комплекс еще раз.

## Вариации

**Журавль:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль тела. Согните правое колено, отведя голень назад, и ухватите за спиной правую щиколотку левой рукой. Отведите ногу так далеко, как возможно — наверх. Опустите ногу. Затем поднимите левую голень правой рукой. Вы можете увеличить нагрузку, отводя назад и бедро.

Проделайте упражнение десять раз каждой ногой, расслабьтесь на короткое время и повторите последовательность три раза.

**Аист:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль тела. Поднимите теперь правую прямую ногу и коснитесь левой рукой носка ступни.

Если упражнение дается тяжело, перейдите в исходном положении на легкий переменный шаг и поднимайте ногу с не-

## КООРДИНАЦИЯ

Тренировка физической координации правой и левой частей тела стимулирует умственную координацию правой и левой половины мозга, т.е. координацию между чувством, эмоциями и логикой.

большим размахом. Упражняйтесь пять раз с правой ногой и после этого с левой. Расслабьте ноги и повторите комплекс еще два раза.

**Крест:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты наружу. Скрестите руки перед грудью, кончики пальцев указывают вверх, ладони смотрят в стороны. Сконцентрируйтесь, перенесите вес тела на левую ногу. Скрестите правую ногу перед левой. Вытяните одновременно руки вверх. Задержитесь на несколько секунд в этой позиции. Возвратитесь затем в исходное положение. Переведите теперь вес тела на правую ногу, а левую скрестите перед ней. Вытяните скрещенные в кистях руки треугольником вверх. Повторите упражнение по пять раз для каждой стороны тела. Выдержите короткую паузу и повторите последовательность тактов упражнения.



# Сбрасываем балласт

## Последовательность тактов упражнения

- Станьте прямо, ноги на ширине плеч.
- Скрестите руки перед грудью и сожмите кисти в кулак. Большие пальцы находятся внутри ладони.
- Опустите голову к груди и сконцентрируйтесь на короткое время.



- Расправьте грудную клетку и посмотрите наверх. Одновременно сделайте левой ногой шаг вперед и направьте руки быстрым движением вниз — назад. Раскройте при этом кулаки и широко расставьте пальцы, ладони смотрят назад. Представьте себе, что Вы сбросили балласт и освободились от тяжелого груза.
- Затем отставьте правую ногу, а руки снова поднимите перед грудью. Сожмите ладони в кулак и сконцентрируйтесь на время для того, чтобы снова сбросить свой груз.
- Повторите упражнение семь раз. Концентрируйтесь при этом, прежде всего, на образном представлении сбрасывания балласта. Вызовите в мыслях тот негатив, ту тяжкую ношу, от которой необходимо избавиться, и распрощайтесь со всем плохим.



### ОТБРОСИМ ТОСКУ

Избавиться от тоски и досады можно с помощью следующих упражнений: займите исходное положение. Уприте руки в бедра. Перенесите вес тела на левую ногу и разверните верхнюю часть туловища также влево. Выполните правой ногой лежащее движение, правая рука одновременно сжимается в кулак и наносит удар вправо. Не важно, как высоко вы поднимете правую ногу. Важно количество энергии, которое вкладывается в движение.

Повторите упражнение по восемь раз на каждую сторону.

## Вариации

Займите исходное положение. Поднесите руки к груди и сожмите кулаки, большие пальцы лежат внутри ладони. Сконцентрируйтесь и соберите вашу энергию. Мысленно «свернитесь в клубок», максимально округлив спину. По прошествии короткого времени поднимите руки вверх, расправьте грудную клетку и одновременно сделайте большой шаг вперед. Потянитесь максимально вверх. Представляйте себя большим цветком, который распускает свои лепестки навстречу солнцу, получая от него заряд энергии. Поставьте ногу обратно, снова сделайте спину округлой и подведите руки, сжатые в кулаки, к груди. Представьте себе, что цветок закрывается. Повторите упражнение семь раз и меняйте при этом ногу, которая делает шаг вперед. Также при выполнении этого упражнения особенно важно образное представление. Поэтому «заряжайтесь от солнца» до тех пор, пока не наполнятся «аккумуляторы» организма.

## Полезная информация

Это упражнение сочетает формы искусства образного мышления с гимнастическими нагрузками и снимает физические и психические блокады.

## Маленькие хитрости

Вы можете интенсифицировать воздействие упражнения с помощью дыхания. Вдох начинайте низом живота, а при выдохе мысленно избавляйтесь от отработанной энергии.



# СПОКОЙСТВИЕ

Удивительно, какое большое значение имеет бессознательный контроль собственного дыхания и насколько сам дыхательный процесс влияет на наш чувственный мир. Действительно, дыхание успокаивает душу, освежает тело и наполняет новой энергией. Тем не менее, мы дышим в большинстве случаев не глубоко и в ускоренном темпе.

Следующие дыхательные упражнения поспособствуют психическому балансу и придадут уверенности в себе.

## Дыхание, основанное на размышлениях

Последовательность тактов  
упражнения

- Сядьте на офисный стул и расслабьтесь, ноги на полу на ширине плеч. Положите руки на бедра, локти слегка согнуты, ладони смотрят вверх.



- Закройте глаза и прислушайтесь к себе. Обратите внимание на прямую осанку и расслабленные плечи. Ослабьте тесно прилегающую одежду, пояса и галстуки.
- Найдите собственный дыхательный ритм. Вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Почувствуйте, как при вдыхании расширяются грудная клетка и живот. При вдохе живот следует выдвигать как можно более вперед.
- Сосредоточьте все мысли на дыхании и забудьте о заботах и проблемах.
- Попробуйте вдыхать и выдыхать по возможности более медленно и осознанно. Это успокаивает.
- Дышите таким образом примерно две минуты.

## Вариации

**Дыхание носом:** сядьте ровно на офисный стул. Закройте безымянным пальцем левую ноздрю. Вдохните и медленно досчитайте до четырех. Зажмите затем большим пальцем правую ноздрю, левая остается также закрытой. Остановите дыхание на несколько секунд, прежде чем откроете левую ноздрю и выдохнете, правая ноздря остается закрытой. Пытайтесь представлять себе при этом, как дыхательный поток стекает вдоль позвоночника спиралеобразно вниз, останавливается

### ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

В покое скрыта сила. Идеальное дыхание глубокое, медленное и легкое. Правильное дыхание является одним из самых важных средств, чтобы увеличивать устойчивость организма к внешним воздействиям.

там и затем так же спиралеобразно поднимается вверх. Дышите таким образом две минуты. Если вдыхать правой ноздрей и выдыхать левой, то это тонизирует организм. Если выполняют упражнение наоборот, то оно успокоит.

**Дыхание ребрами:** сядьте на офисный стул ровно. Выдохните и напрягите брюшную мускулатуру, чтобы избежать дыхания диафрагмой. Положите ладони на соответствующие стороны грудной клетки, пальцы направлены друг к другу. Вдохните и попробуйте там, где лежат руки, растягивать грудную клетку и увеличивать одновременно межреберное расстояние. Выдохните, оказывая ладонями давление в направлении друг друга таким образом, как если бы вы хотели сжать грудную клетку. Дышите, используя эту технику, две минуты.

## Маленькие хитрости

Обращайте осознанное внимание на собственное дыхание ежедневно. Сидите ли вы на утомительном совещании или участвуете в телефонной конференции, дышите глубоко и ритмично. Это расслабляет.



# Энергетический шар

## Последовательность тактов упражнения

- Расслабьтесь и станьте прямо. Ноги на полу на ширине плеч.
- Сконцентрируйтесь на той ситуации в вашей жизни, когда вы были счастливы, и отбросьте любые мысли, доставляющие беспокойство.





- Сформируйте руками шар, изогнув и слегка соприкоснув ладони перед грудью. «Поместите» внутрь мяча свои положительные мысли. Пусть это будет, так сказать, ваш собственный шар счастья.
- Сдвиньте руки плотнее, заархивируйте мяч в маленький шарик.
- Сожмите, наконец, руки в кулаки и оставьте энергию там. Оба кулака находятся перед грудью.

Опустите глаза вниз и посмотрите на закрытые ладони. Теперь вы держите собственное счастье в руках. Сконцентрируйтесь на этом.

- Раскройте затем кулаки, разведите руки и вытяните их в стороны. Открытые ладони смотрят наверх. Представьте себе, что вы находитесь посередине положительного излучения, которое генерирует счастливая ситуация из вашей жизни. Эта мысль должна поглощать и окутывать вас, не пуская внутрь заботы, которые обременяли, вероятно, раньше.
- Наслаждайтесь «излучением счастья» и повторяйте упражнение, погружаясь в положительные воспоминания все глубже и оставаясь там некоторое время.

## Вариации

**Концентрация энергии:** станьте в начальную позицию, руки свободно свисают по бокам вдоль тела. Согните верхнюю часть туловища вниз к коленям и сведите при этом предплечья вместе. Кисти лежат на затылке. Лицо полностью скрывается в изгибе рук. Сконцентрируйтесь на середине тела и соберите там всю вашу энергию.

**Маленький солнечный привет:** займите исходное положение. Поднимите ладони перед грудью и плотно сведите их вместе. При этом кончики пальцев смотрят вверх. Потрите ладони, разведите примерно на десять сантиметров друг от друга и сконцентрируйте энергию между ними. Если «солнце» между ладонями выделяет тепло, вытяните руки наверх, слегка разведите в стороны и позвольте светилу излучать энергию повсюду. Приподнимите при этом грудную клетку.

Держите это положение какое-то время, опустите руки и снова начните упражнение. Повторите его три раза.

## Маленькие хитрости

Вы можете использовать для повышения энергетики также мысленную картинку, которая придаст вам сил. Представьте, что освежающий фонтан наполняет вас новой энергией. Используйте собственную фантазию, чтобы расписать эту картинку и то положительное воздействие, которое исходит от нее на вас.



### ПОПРОЩАЙТЕСЬ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ

Эта маленькая тренировка на разрядку создает дистанцию для дурного настроения и улучшает самовосприятие. Включите мысленно собранную энергию в работу и вы обновите себя, почувствуете себя идеально вне влияния веяний моды на напряженные офисные будни.

*Серия «Здоровье нации»*

**Шумайер Рената**

## **ОФИСНАЯ ЙОГА**

Ответственные редакторы	<i>Александра Литвиненко, Елена Китцель</i>
Технический редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Корректор	<i>Любовь Потысьева</i>
Компьютерная верстка:	<i>Андрей Басов</i>
Макет обложки:	<i>Елена Гейтс</i>

Сдано в набор 17.11.2008. Подписано в печать 21.12.2008.  
Формат 60×90 1/16. Бумага писчая.  
Тираж 3 000 экз. Заказ №

ООО «Феникс».  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.