

СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА.

1. ДОЛГОЕ СИДЕНИЕ ВРЕДНО, БЕЗ СОМНЕНИЯ.

Нагрузка на нижнюю часть позвоночника у сидящего человека на 40% выше, чем у стоящего. Позвоночные диски устроены так, что в естественном положении они нагружаются равномерно по всей окружности. К тому же в неподвижном теле замедляется кровоток, в результате мышцы «голодают», в них накапливаются ядовитые продукты обмена, и возникают боли.

2. ВНОВЬ И ВНОВЬ РАЗГОНЯЮ КРОВЬ.

- o Меняйте положение тела при каждом удобном случае.
- o Напрягайте и расслабляйте мышцы ног и ягодиц.
- o Откидывайтесь на спинку стула.
- o Поворачивайте голову не резко.
- o Массируйте шею, просматривая бумаги.
- o Не следует сгибаться и сутулиться при сидении.
- o Спину держать прямо.
- o Сидеть меньше, вставать чаще.
- o Сидеть активно. Больше шевелиться.
- o Активно заниматься гимнастикой на полу.
- o Самомассаж, массаж.

3. ПОКЛОН - ОЗДОРОВИТ ПОЗВОНКИ.

Поклоны сохраняют гибким и здоровым позвоночник, т.е. поддерживают нормальную работу внутренних органов, с которыми он связан.

4. НАУЧИТЕСЬ НАБИРАТЬ ЭНЕРГИЮ.

Нет ничего проще - всего 10 секунд холодного душа, и организм заряжается необходимым количеством энергии - утром. Вечером примите теплый душ, стоя под ним столько, сколько захочется. Теплый душ снимает всю лишнюю ненужную энергию, уносит усталость.