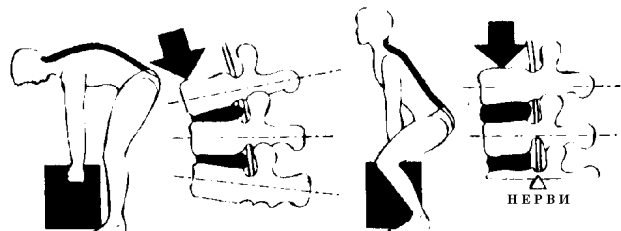


## АКО ВДИГАТЕ И НОСИТЕ ТОВАРИ - ПАЗЕТЕ ГЪРБА

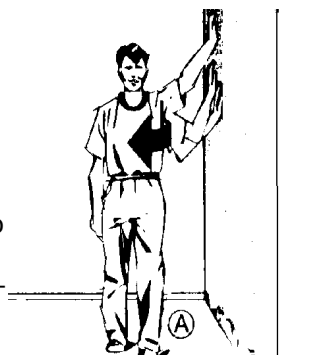
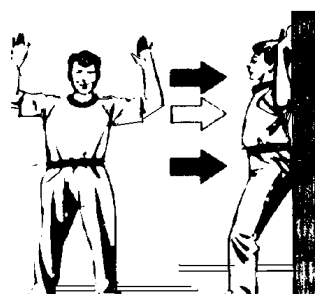


**ПОГРЕШНО** гръбнакът се натоварва изключително едностранно

**ПРАВИЛНО** равномерно натоварване

### Указания за упражненията

- Изпълнявайте движенията съзнателно, не поривисто или люлеейки се.
  - Дишайте спокойно и равномерно.
  - При болка веднага прекъснете.
  - Между упражненията разхлабвайте мускулите.
- Преди да започнете упражненията хубаво се **протегнете**, направете няколко кръга с раменете, и активирайте мускулната помпа на краката като последователно опъвате и вдигате петите си 20 пъти.



### Подвижност на раменете

- Поставете пръсти на раменете.
- Правете възможно най-големите кръгове с лактите. Повторете напред и назад по 10 пъти.

### Укрепване на цялото тяло

- Застенете пред стена.
  - Коленете са леко свити.
  - Поставете ръце в положение 1 и 2 на стената и леко натискайте с изправено тяло без да се въртите.
- Останете в това положение 7-10 сек.

НЦООЗ - GUV '2009

### Мускули на ханша

- Заемете указаното положение.
  - Придвигнете ханша напред.
  - Дръжте тялото изправено в кръста.
- Останете в това положение 10-15 сек.

### Укрепване на бедрата

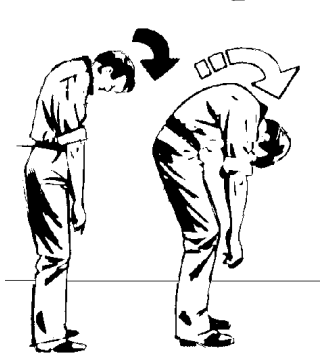
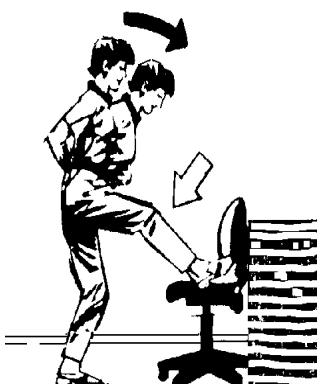
- Подпрете гръб на стената.
  - С леко разтворени крака застанете на разстояние едно седане от стената.
  - Бавно се плъзнете надолу до седяща поза.
  - Повторете 3 пъти упражнението като задържате по 5-7 с. в крайното положение
- Между упражненията отпуснете краката.

### Укрепване на гърба и раменете

- Долепете гърба си към стената.
- Вдигнете ръцете.
- Притеснете към стената ръце, глава, рамене, гръб и седалище.
- Задържете 5-10 сек.

### Разтягане на гръдните мускули

- Подпрете се с ръка на стената на три различни височини.
  - Пристъпете с крак **A** напред.
- На всяка височина на ръката бавно завъртете тялото напред. Задържете 15 сек.



### Разтягане на прасците

- Пристъпвайки се подпрете на стената или масата.
  - Наведете тялото си напред като петата на задния крак остане на пода.
- Задръжете така 10-15 сек.

### Разтягане на задните мускули на бедрото

- Застанете по указания начин.
  - Леко свийте стоящият крак.
  - Изправете коляното на подпирания крак.
  - Увеличете разтягането чрез леко навеждане на тялото напред.
- Задръжете тази поза до 15 сек.

### Разтягане на предните мускули на бедрото

- Хванете крака си и го притеснете към таза.
  - Леко сгънете стоящия крак.
  - Дръжте тялото изправено в кръста.
- Задръжете тази поза до 15с

### Разтягане на гърба

- Застанете разкراчен на ширина на раменете. Притеснете брадичка към гърдите (задръжете 10 сек.)
- Постепенно, прешлен по прешлен се наведете.
- След отпускане в наклонено положение отново се изправете разгъвайки прешлен по прешлен

## СЕДЯЩА РАБОТА - УПРАЖНЕНИЯ НА РАБОТНОТО МЯСТО за 5 минути!!!

Опитайте се често да повтаряте едно или две от следните упражнения в течение на деня. Можете постепенно да разширите програмата.

Продължителното седене в т.нар. "удобна" поза с извит гръб представлява значително натоварване за двигателния апарат. При предимно седяща работа хората прекарват до 87% от работното си време в седнало положение.

Наблюдавайте се как седите: затворете очи мислено обходете тяло и то си от главата до петите

болки във врата  
болки в гърба  
притиснат стомах  
заклещено бедро  
натиск върху бедро



Удобно ли седите? Ако отговорът е не, протегнете се нагоре и се залюлейте около оста на тялото си. Ако седите правилно можете да намалите значително натоварването на гръбначния стълб, но въпреки това трябва да нагодите работните мебели към индивидуалните си потребности. **Намерете идеалното за Вас седнало положение!**

**Как можете да подобрите седенето?** Упражнявайте се упорито в изправено и динамично седене. **Променяйте често позата** си и разтоварвайте горната половина на тялото си напр. чрез подпиране на масата. Мислете за това.

### НАЙ-ВАЖНИТЕ ПРАВИЛА ПРИ СЕДЕНЕ Физиологично "правилното седене"

- Сядайте на предната трета на седалката
- Разтворете коленете на ширината на ханша. Стъпалата на краката да са в контакт с пода. Върховете на краката Ви и коленете са насочени леко навън.
- Бедрото и подбедрицата на краката Ви да образуват прав ъгъл.
- Леко преместете таза напред - по този начин изправяте гръдния кош.



### Опъване на страничните мускули на врата

- С дясната ръка над главата хванете лявото си ухо.
  - Внимателно изтеглете главата на дясно.
  - Лявото рамо и ръката отпуснете надолу доколкото е възможно.
- Повторете и с лявата ръка.



### Масаж на дисковете между прешлените

- Завъртете бавно таза 10 пъти на ляво и на дясно.
  - Завъртете таза в кръг 10 пъти на ляво и 10 пъти на дясно.
- При това **не** движете раменете.



### Отпускане на мускулите на гърба

- Седнете и приберете краката.
- Отпуснете главата да виси свободно напред.
- Оставете ръцете да висят свободно край тялото.
- Напълно отпуснат, прешлен по прешлен се навеждайте напред, докато легнете с гърди върху коленете
- Оставете в това положение и вдишайте няколко пъти дълбоко.
- Бавно, отново прешлен по прешлен се изправете. Накрая се протегнете хубаво.



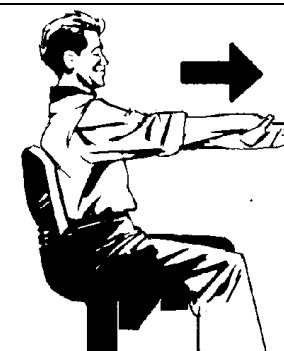
### Укрепване на раменния пояс

- Хванете пръстите си.
  - Започнете да дърпате ръцете си **без** да повдигате нагоре раменете.
- Задръжте напрежението 5 сек.



### Укрепване на гръдната мускулатура

- Притеснете силно ръцете си една срещу друга **без** да повдигате нагоре раменете си.
- Оставете така 5 сек.



### Раменен пояс

- Скръстете ръце.
  - Протегнете ръцете си колкото може напред.
  - Задръжте това положение 5-10 сек.
- Правете **неколкократно** на ден малки **паузи** с движение.

- Използвайте поводи като **телефониране** за да станете и да **се раздвижите**.
- Погледнете напред и отпуснете раменете и ръцете си свободно. Ако седите отвесно, ще почувствате и двете си седалищни кости.
- От тази изправена седяща поза балансирайте таза си с малки движения върху седалищните кости. Регулирайте **височината на стола** си така, че да можете удобно да облегнете ръцете и лактите си на работната повърхност.