

# ЗАРЯДКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Солнышко нежно и призывно заглядывает в наши окна. Все вокруг дышит весной. И так хочется полной грудью вдохнуть бодрящий воздух, пробудить душу и тело, наполнив их радостью и здоровьем. «Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) и несложные упражнения ауторелаксации окажут благоприятное действие на сосуды, улучшат состояние мышц и просто поднимут настроение, вы почувствуете себя здоровее и моложе», — советует заведующий отделением спортивной медицины центра здоровья Печерского района Николай Полиш

## ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Выполнять упражнение можно сидя, стоя или в движении. Главное — чтобы вам было комфортно.

Сделайте короткий вдох (1–1,5 секунды) носом, выпячивая живот. Выдох длинный (6–7 секунд), ртом (губы сложить трубочкой, чтобы струя воздуха была тонкой), втягивая живот. Время выполнения упражнения — 5–8 минут, постепенно увеличивайте до 30–40 минут.

При дыхании животом происходит физиологическая гипоксия (уменьшение потребления кислорода). Организм сам начинает вырабатывать внутриклеточный кислород, который положительно влияет на все системы и органы. Кровь разжижается, более текучей и подвижной становится лимфа. Это устраняет застойные явления, препятствует образованию венозных узлов, то есть является хорошей профилактикой варикозного расширения вен.

Кроме того, происходит естественный массаж внутренних органов брюшной полости (профилактика заболеваний пищеварительного тракта, почек, печени, селезенки).

Хорошо выполнять упражнения перед сном, тогда организм намного лучше отдохнет и восстановится.

## АУТОРЕЛАКСАЦИЯ

Эти упражнения позволяют снимать спазмы мышц, способствуют расслаблению, успокоению. Выполнять сидя или стоя. Повторять 8–10 раз.

## Для мышц спины

Руки разведите в стороны, как крылья, и держите так 5–7 секунд (почувствуйте легкое напряжение между лопатками). Потом

обнимите себя, скрестив руки и прижав ладони к плечу. Опять разведите руки и вновь обнимите себя.

## Для мышц шейного отдела позвоночника

Особенно рекомендуется выполнять это упражнение тем, кто много времени проводит за компьютером.

1. Сплетите пальцы рук на затылке. Голову отклоните назад, оказывая сопротивление руками до возникновения легкого напряжения в шейном отделе. Упражнение выполняется в течение 5–7 секунд. Расслабьтесь, немного наклонив голову вперед. Повторите упражнение.
2. Приложите ладони ко лбу. Голову наклоните вперед, оказывая ладонями сопротивление до ощущения напряжения мышц шеи. Удерживайте в таком положении в течение 5–7 секунд. Расслабьтесь, немного отводя голову назад. Повторите упражнение.

## Для мышц шейного отдела и плечевого пояса

1. Ладонь правой руки приложите к ушной раковине. Наклоните голову к ладони, оказывая ей сопротивление в течение 5–7 секунд. Расслабьтесь, отводя голову в другую сторону. Прodelайте то же самое с ладонью левой руки.
2. Ладонь правой руки приложите к ушной раковине справа, ладонь левой руки положите на правое плечо. Голову наклоните к плечу, а плечо поднимите к голове, оказывая сопротивление ладонями в течение 5–7 секунд. Расслабьтесь. Повторите упражнение с ладонью левой руки, приложив ее к ушной раковине, а ладонь правой положив на левое плечо.

Подготовила Людмила Безверхняя

