

Усталость, боль и отеки ног беспокоят тех людей, чья деятельность связана с длительным пребыванием на ногах. Как же защититься от нежелательных перегрузок?

На зарядку по порядку становись!

«Упражнения древнекитайской гимнастики «ДО-ИН» — прекрасный способ профилактики болезней, — утверждает Владимир Ничипорук, заслуженный врач Украины, заместитель директора Украинского центра спортивной медицины. — Они укрепляют суставы, сердечно-сосудистую, нервную системы и являются хорошей зарядкой для всего организма».

Перед выполнением упражнений нужно расслабиться, снять напряжение туловища, особенно живота и грудной клетки. Это позволит легко, медленно и глубоко дышать животом. При расслабленных мышцах создаются наилучшие условия для циркуляции крови во внутренних органах и ликвидации ее застоев, что очень важно при заболеваниях суставов, позвоночника и периферической нервной системы. Почти все упражнения выполняются в исходном положении сидя, скрестив ноги по-турецки. Можно также сидеть на стуле, немного расставив ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ «ДО-ИН» — ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ

УШИ, ЗУБЫ, ГОЛОВА

- Сядьте, скрестив ноги и поместив руки на колени, глаза полузакрыты. Медленно глубоко вдохните и постарайтесь втянуть живот. Затем так же медленно выдохните. При этом должно казаться, что живот раздувается. Повторите 10–20 раз.
- Разотрите уши пальцами, а потом — ладонями вверх-вниз. Повторите 10–20 раз. Крепко сожмите и разожмите зубы (20–30 раз), затем 30–40 раз постучите зубами.
- Выполните поглаживающие движения обратной стороной больших пальцев вдоль носа и носогубной складки — от переносицы к уголкам рта и назад. Повторите 15–20 раз.
- Поглаживайте голову ладонью (а потом подушечками пальцев): сначала — лоб, затем двигайтесь к темени, затылку и в обратном порядке. Повторите 10–15 раз. После слегка надавите на точку соединения затылка и шейного позвонка.



- «Умойте» лицо. Ладонями легко потрите виски и щеки в направлении вверх-вниз. Повторите 15–20 раз.

ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ, РУКИ, СПИНА

- Ладонью правой руки разотрите круговыми движениями поверхность левого плечевого сустава, а ладонью левой руки — правого. Начинать растирание легкими движениями, постепенно усиливая давление. Повторите 20 раз.
- Полусогнутыми в локтях руками выполняйте движения, как во время бега или ходьбы. Повторите 20–30 раз.
- Переплетите пальцы рук в замок. С усилием вытяните переплетенные руки вправо и вверх, затем — влево и вверх, при этом немного приподнимая ягодицы от стула. Повторите 10 раз.
- Немного наклонитесь вперед и ладонями рук разотрите поясницу сначала движениями вверх-вниз, затем от позвоночника вправо-влево. Повторите 20–30 раз.

КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ, НОГИ

- Поместите левую ладонь на левый коленный сустав, а правую — на правый и растирайте их круговыми движениями по и против часовой стрелки с легким надавливанием. Повторите в среднем темпе от 20 до 30 раз в каждую сторону.
- В положении сидя немного отклонитесь назад, опираясь на руки позади себя. Поочередно выпрямляйте ноги и вытягивайте носочки. Выполните 15–20 раз каждой ногой в среднем темпе и 15–20 раз — задержав ногу в вытянутом положении.

ТУЛОВИЩЕ И ЖИВОТ

- Поставьте руки на бедра. Сделайте круговое движение туловища. Вначале амплитуда движений небольшая, постепенно увеличивается до максимума и так же постепенно уменьшается. Темп — сначала быстрый (при маленькой амплитуде), потом с увеличением амплитуды замедляется, затем опять увеличивается. Повторите по 15–20 раз в каждую сторону, после чего 15–20 раз сожмите ягодицы. После выполнения зарядки 1–2 минуты походите.

Людмила Безверхняя