

ПЯТИМИНУТКИ БОДРОСТИ

Повторяйте 2—3 раза в день

ДЛЯ РАБОТНИКОВ
УМСТВЕННОГО ТРУДА

В течение одной минуты походите по комнате, высоко поднимая ноги.



Стоя или сидя, разведите руки в стороны, вдохните. На выдохе руки расслабленно опустите вниз. Повторите упражнение 3—4 раза.



Сидя на стуле, поочередно сгибайте и разгибайте кисти рук и стопы ног. 10—12 раз.



Встаньте, опустите руки вдоль туловища. Прodelайте круговые вращения руками в плечевых суставах. Повторите 8—10 раз.



Присядьте, вытянув руки перед собой, сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. 3—4 раза.



Стоя, проделайте махи правой ногой и руками вперёд. Повторите упражнения для левой ноги. 10—12 раз.



Стоя, поработайте руками. Согните в локте правую руку, затем согните в локте левую руку. Выпрямите вперёд правую руку, затем выпрямите вперёд левую руку. Согните в локте правую руку, затем согните в локте левую руку. Выпрямите вниз правую руку, затем выпрямите вниз левую руку. Дыхание произвольное. 2—3 раза.



Стоя, поднимите руки вверх — вдох, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь — выдох. Повторить 3—4 раза.

Физические упражнения желательно сочетать с закаливающими процедурами и самомассажем.

ВМЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ

Начните с медленной ходьбы. Постепенно ускоряя шаг, походите по комнате 30 секунд. Последующие 40 секунд — ходьба в замедленном темпе.



Поставьте два стула сиденьями друг к другу на расстоянии ширины плеч. Стоя, опираясь руками в сидения, сгибайте и разгибайте руки. Повторите упражнение 6—8 раз.



Встаньте спиной к сиденью стула, медленно сядьте и быстро встаньте. 12—14 раз.



Повернитесь лицом к сиденью, держась руками за спинку стула. Поставьте на сиденье правую ногу, затем — левую, то есть встаньте на стул. Повторите упражнение, начав с левой ноги. Прodelайте 6—8 таких чередований.



Стоя лицом к спинке стула, держась за неё руками, поднимитесь на носки и как можно ниже присядьте. Повторите 15—20 раз.



Сядьте на стул. Держитесь прямо, не опираясь на спинку, руки на поясе. Наклонитесь вперёд, коснитесь руками носков ног. 10—12 раз.



Подвиньтесь на край стула, руки положите на затылок, выпрямленные ноги раздвиньте в стороны. Прodelайте круговые движения туловищем вправо и влево, по 8 раз в каждую сторону.



Встаньте, слегка расставив ноги, руки на поясе. Поднимите согнутую правую ногу, наклонитесь вперёд, туловище поверните направо, левым локтем коснитесь правого колена. Повторите упражнение с наклоном в левую сторону. 10—12 раз.

Физическая
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

При любых тренировках необходимо знать меру. Важно определить для себя индивидуальную дозу физической активности, знать свою физическую подготовленность. Наиболее простой способ определения своих возможностей — подъём по лестнице без остановок на четвёртый этаж. Если вы проделали это без напряжения, не испытывая одышки — вы очень хорошо физически подготовлены.

При одышке следует контролировать свой пульс. При хорошей физической подготовленности пульс варьируется в пределах 100...130 уд./мин, при посредственной — 130...150 уд./мин, выше 150 ударов — подготовленность плохая. При выполнении упражнений хорошо подготовленный человек может увеличить темп и количество повторений.