Минутки здоровья

СИБУР – территория здорового образа жизни

Август 2023

Цель

- Обеспечение кратковременного активного отдыха, восстановление положительно-эмоционального состояния сотрудников
- Улучшение физического и психологического состояния сотрудников
- Разогрев мышц, оживление двигательной активности суставов

Процесс

- Выполняем готовый комплекс физических упражнений, состоящий из трех блоков
- Проводим в течение рабочего дня не менее двух раз до 10 минут в период с 10:00 до 11:00 и с 15:00 до 16:00 на рабочем месте
- Организуют специалисты по укреплению здоровья и продвижению ЗОЖ профсоюзных организаций

Результат

- Улучшение самочувствия и эмоционального состояния, восстановление работоспособности, повышение концентрации внимания
- Профилактика заболеваний
- Улучшение физической формы вследствие регулярных занятий
- Внедрение здоровых привычек, продвижение здорового образа жизни

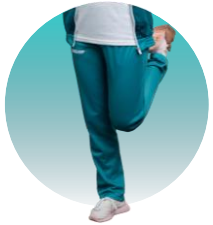
Рекомендованный комплекс физических упражнений

БЛОК 1. Гимнастика на растяжение крупных мышц всего тела

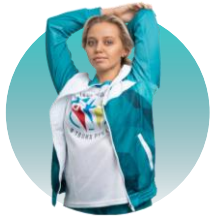
Мышцы шеи

Мышцы спины

Грудные мышцы



Мышцы ног



Мышцы рук

БЛОК 2. Глазная гимнастика. Снятие усталости

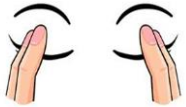
Крепко зажмурьтесь
и откройте глаза

Быстро поморгайте
В течение нескольких секунд

Посмотрите сначала в стороны,
затем вверх и вниз

Повращайте глазами по
часовой стрелке и обратно

Посмотрите на предмет рядом
с Вами, затем на что-то вдалеке



Закройте глаза и помассируйте
веки несколько секунд

БЛОК 3. Дыхательная гимнастика. Снятие стресса

Глубокий вдох + до-вдох и медленный выдох	5 коротких вдохов и 1 медленный выдох	Рука на животе - вдох в живот и выдох, вторая рука на грудине - вдох грудной клеткой и выдох	На вдох поднять плечи, на выдох опустить	Медленно на 5 счетов вдох и на 5 счетов выдох

Блок 1. Гимнастика на растяжение крупных мышц всего тела

Растягивающее упражнение для боковой поверхности шеи

Исходное положение:
Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Положите правую ладонь на левый висок

Движение:
Медленно наклоните голову вправо. Для усиления эффекта потянитесь левой ладонью вниз (кисти на себя). Задержите положение на 5-7 секунд. Дышите равномерно. Медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте сторону

Упражнение для мышц спины, разгибатели позвоночника

Исходное положение:
Наклоните голову вперед, поднимите руки перед собой (согните плечо) до уровня плечевых суставов. Согните коленные суставы 5-10 градусов. Округлите спину и переместите таз назад

Движение:
Потянитесь руками вперед, а округленной спиной назад. Задержите позицию на 5-7 секунд. Дышите равномерно. Вернитесь в исходное положение

Упражнение для грудных мышц

Исходное положение:
Выпрямите спину. Отведите руки до уровня головы, разверните руки ладонями вверх (супинация)

Движение:
Приводя и опуская лопатки, потянитесь большими пальцами назад, а грудной клеткой вперед и вверх. Задержите позицию на 5-7 секунд. Дышите равномерно. Медленно вернитесь в исходное положение

Упражнение для четырехглавой мышцы бедра

Исходное положение:
Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки. Согните левую ногу в коленном суставе и возьмитесь за стопу. Подвздошные гребни таза на одном уровне, бедра вместе. Опорная нога прямая

Движение:
Активируя мышцы живота и ягодичные мышцы. переместите таз вперед, а пятку левой ноги приблизьте к ягодичной мышце. Задержите положение на 5-7 секунд. Затем поменяйте ногу

Упражнение для мышц вращателей плеча и трехглавой мышцы плеча

Исходное положение: Выпрямите спину. Положите левую ладонь на позвоночник. Правую ладонь положите на локоть левой руки

Движение: Аккуратно переместите левую руку за голову, к срединной линии (позвоночник). Задержите положение на 5-7 секунд. Дышите равномерно. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте руку

Дополнительные рекомендации:
“Активируя мышцы живота и ягодичные мышцы, переместите таз вперед” (поможет уменьшить наклон таза и переразгибание в поясничном отделе)
“Подбородок поднимите выше!” (Поможет увеличить ощущение растяжения трицепса и вернуть расположение головы над грудным отделом)

Блок 2. Глазная гимнастика. Снятие усталости

Крепко зажмурьтесь и откройте глаза

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки вдоль тела. Расслабьте кисти рук

Повторения: Повторите данное упражнение 5-7 раз

Инфо: Упражнение нужно выполнять максимально комфортно. Не стоит слишком сильно сжимать мышцы век.

Быстро моргайте глазами

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки вдоль тела. Расслабьте кисти рук

Повторения: Повторите данное упражнение 5-7 раз

Инфо: Данное упражнение направлено на расслабление глазных мышц. И для тех, кому известен синдром сухого глаза

Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки вдоль тела. Расслабьте кисти рук

Повторения: Повторите данное упражнение 5-7 раз

Инфо: Для начала данное упражнение рекомендовано выполнять сидя или придерживаясь за стабильную опору, так как по началу может закружиться голова

Вращение глаз по часовой стрелке и обратно

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки вдоль тела. Расслабьте кисти рук

Повторения: Повторите данное упражнение 5-7 раз. Один раз по часовой и против часовой. Затем снова по часовой и т.д

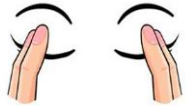
Инфо: Для начала данное упражнение рекомендовано выполнять сидя или придерживаясь за стабильную опору, так как по началу может закружиться голова

Посмотрите на предмет рядом с Вами, затем переместите взгляд на предмет вдалеке

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки вдоль тела. Расслабьте кисти рук

Повторения: Повторите данное упражнение 5-7 раз

Инфо: Предметы должны располагаться на одном уровне. Если близко перед Вами нет ничего подходящего, то мы совершаем следующие действия. Мы вытягиваем прямую руку перед собой, параллельно пола и фокусируем взгляд на большом пальце руки, а затем фокусируемся на предмете вдалеке



Закройте глаза и помассируйте веки

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция)

Повторения: Выполняйте упражнение несколько секунд

Инфо: Предварительно разогрейте ладони, слегка потерев ладонь об ладонь. Не стоит слишком сильно давить на глаза.

Блок 3. Дыхательная гимнастика. Снятие стресса

01

Глубокий вдох + до-вдох и медленных выдох

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки расслаблены. Голова над грудным отделом

Повторения: Повторите 5-7 дыхательных циклов

Инфо: До-вдох, это маленький вдох после основного первого. Помогает снять напряжение и нарастающего стресса

03

Рука на животе - вдох и выдох, вторая рука на грудине - вдох грудной клеткой и выдох

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки расслаблены. Голова над грудным отделом

Повторения: Повторите 5-7 дыхательных циклов

Инфо: Расположите две руки, как указано выше и когда совершаете вдох брюшной полостью,, то по ощущениям Вы должны толкать руку животом, тоже самое происходит, когда вдох совершается диафрагмой

02

Пять коротких вдохов и один медленный выдох

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки расслаблены. Голова над грудным отделом
Повторения:

Повторите 5-7 дыхательных циклов

Инфо: Пять коротких вдохов выполняйте объемно и с небольшими паузами. Медленный выдох сделайте максимально полностью, освобождая легкие

04

На вдох поднять плечи, на выдох опустить

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки расслаблены. Голова над грудным отделом
Повторения: Повторите 5-7 дыхательных циклов

Инфо: Одновременно совершайте движение вверх плечами и медленных вдох. На мощный, короткий выдох резко опустите плечи вниз

05

Медленно на пять счетов сделайте вдох, а затем на пять счетов выдох

Исходное положение: Выпрямите спину, приведите и опустите лопатки (основная позиция). Руки расслаблены. Голова над грудным отделом
Повторения: Повторите 5-7 дыхательных циклов

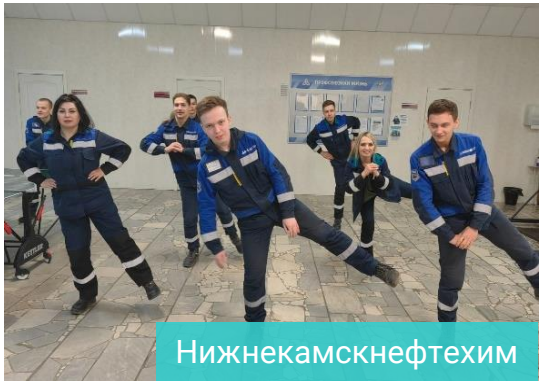
Инфо: Максимально наполните легкие кислородом на вдох и на медленный выдох освободите легкие от углекислого газа. Данная дыхательная практика снижает повышенную возбудимость нервной системы

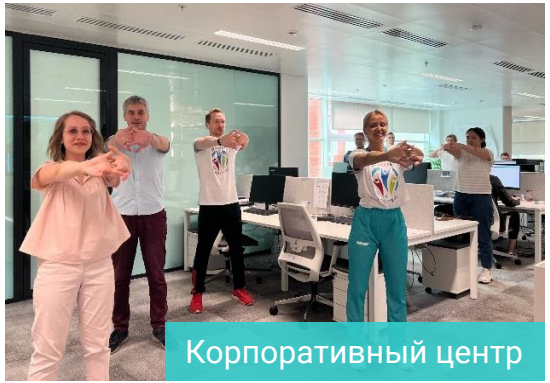
МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ на предприятиях

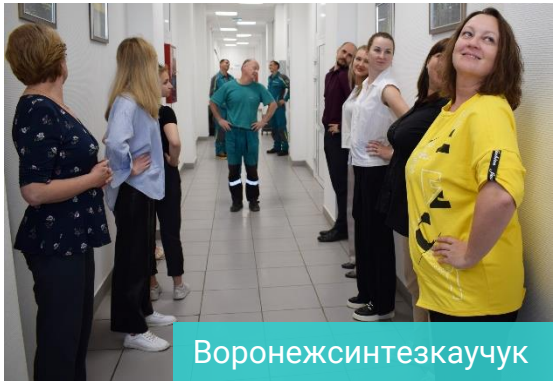
Томскнефтехим

СИБУР-Кстово

Сибур-Нефтехим


Нижнекамскнефтехим


Корпоративный центр


Воронежсинтезкаучук