

# Уголки здоровья

СИБУР – территория здорового образа жизни



Август 2023

**СИБУР**



## Цель

- Создание условий для укрепления здоровья и восстановления работоспособности сменного персонала в шаговой доступности от рабочего места
- Обеспечение кратковременного активного отдыха, улучшение эмоционального и физического состояния сотрудников

## Процесс

- Выполнение физических упражнений (вис на турнике, кардиоразминка на степпере, упражнения на пресс)
- Занятия продолжительностью до 10 минут в течение рабочей смены не менее двух раз
- Организуют специалисты по укреплению здоровья и продвижению ЗОЖ профсоюзных организаций

## Результат

- Формирование полезной привычки и культуры здорового образа жизни, смена видов деятельности
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Восстановление работоспособности, повышение концентрации внимания, снятие стресса

# Пример оснащения Уголка здоровья



Турник

Скамья/коврик для прессы

Степпер



✓ Медики советуют

# Вис 2 минуты



Поработал — разомнись

Позвочник вытягивается, нагрузка снижается

Красивая осанка

А если не разминаться?..

- ❖ Проседают позвонки
- ❖ Деформируется межпозвоночный хрящ
- ❖ Увеличивается риск возникновения заболеваний позвоночника

Иди на турник

Быть здоровым легко: посети Уголок здоровья



## Вис на турнике

### Польза упражнения:

способствует проработке верхней части туловища, повышению тонуса, равномерному развитию мышц спины. Регулярный вис на перекладине способствует правильному функционированию позвоночника, помогает облегчить состояние и добиться его улучшения

### Техника выполнения:

хват на ширине плеч

**Повторения:** 2 подхода по 1 минуте

**Мера безопасности:** аккуратный спуск с перекладины



✓ Медики советуют

# 2 минуты 100 шагов

Поработал – разомнись

Нормализуется кровоток **нижних конечностей**

**Кровь** разгоняется

А если не разминаться?..

- ❖ Кровь застаивается
- ❖ Вероятность варикоза возрастает в 3 раза
- ❖ Увеличивается риск инсульта

## Иди на степпер

Быть здоровым легко: посети Уголок здоровья

## Кардиоразминка на степпере

### Польза упражнения:

профилактика таких заболеваний, как варикоз, отечность, риск тромбоза. Сердечно-сосудистые заболевания должны быть под вашим контролем, для профилактики регулярно выполняйте кардио разминки (степпер)

### Техника выполнения:

ставя стопы на педали, убедитесь, что носки и колени смотрят немного в стороны. Ноги не должны стоять параллельно – это небезопасно для суставов

**Повторения:** 2 минуты/100 шагов

**Мера безопасности:** сохранение пульса при нагрузке

Расчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) при нагрузке:  
(220 - возраст) x 0,6

✓ Медики советуют

# 20 прямых скручиваний 2 подхода

Поработал – разомнись

Нормализуется работа кишечника

Улучшается состояние гормональной системы

А если не разминаться?..

- ❖ Мышцы брюшного пресса ослабевают
- ❖ Ухудшается работа желудочно-кишечного тракта
- ❖ Происходит застой крови в органах малого таза

## Иди укрепляй пресс

Быть здоровым легко: посети Уголок здоровья

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ  
В ТВОИХ РУКАХ

## Упражнения на пресс



### Польза упражнения:

тренировки пресса укрепляют прямые, косые и брюшные мышцы, а также разгибатели позвоночника. Способствуют формированию мышечного корсета спины, улучшению осанки, устранению болей в области позвоночника

### Варианты нагрузки:

динамический (скручивания, подъемы корпуса, наклоны) и статический (планки: боковая, классическая). Желательно совмещать статический и динамический виды нагрузок

### Техника выполнения:

лежа на коврике – ноги могут быть как на полу, так и на весу, руки на груди или за головой / лежа на скамье для пресса – ноги зафиксированы, руки на груди или за головой, движения выполняются плавно, без рывков/ планка – локти или кисти рук строго под плечами, живот напряжен, спина прямая, без прогиба

### Повторения:

скручивания 2 подхода по 20 раз / планка 2-3 подхода от 30 секунд

### Меры безопасности:

скручивания на выдохе, в планке не задерживайте дыхание

# УГОЛКИ ЗДОРОВЬЯ на предприятиях

