

## САМОИЗОЛЯЦИЯ? Повод АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ!

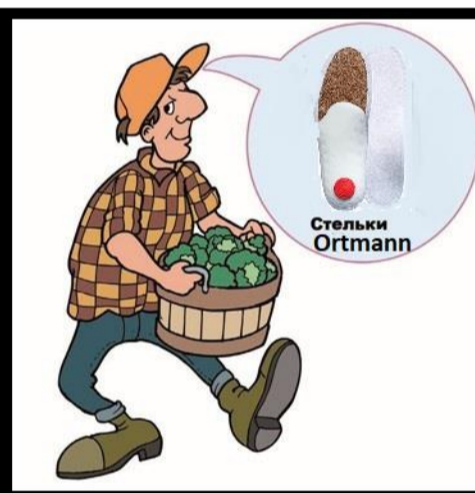
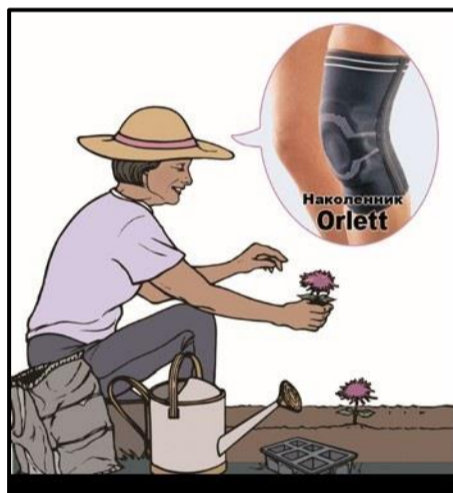
### НА ДАЧУ с УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Счастливец сегодня тот, кто может в период самоизоляции вырваться из замкнутого пространства своих квартир и отправиться на ДАЧУ! Порадовать глаз первой зеленью просторов вдоль дороги, ощутить на лице (хоть и в маске) порывы майского ветерка и ласковое прикосновение весеннего солнца! Взяв в дорогу запас продуктов, инструменты, семена для посева или рассаду, документы на дачный участок, не забудьте позаботиться и о своих суставах с позвоночником!

С двойным удовольствием после затянувшегося бездействия мы беремся за лопаты, грабли и ведра! Но после первого дня работы на грядках спина устает так, что на второй день даже разогнуться сложно. **Мышцы за зиму снижают тонус и с трудом выдерживают внезапно возросшую нагрузку.** Поэтому прислушайтесь к полезным советам, которые помогут сохранить здоровье и хорошее настроение:

- После зимнего сидения в мягких креслах все мышцы желательно размять гимнастикой. Для этого очень полезны такие упражнения как ходьба, медленный бег на месте, круговые вращения головой, наклоны туловища во все стороны, медленные, обязательно с прямой спиной приседания. Их легко делать дома! Начинайте делать гимнастику прямо сегодня и тогда на даче Ваши мышцы будут более выносливыми!
- Избегайте носить тяжелые предметы на боку, в одной руке.

- Старайтесь переносить тяжести, распределив вес равномерно между руками или используйте тележку. Катить груз всегда легче, чем нести.
- Чередуйте разные виды труда. Проползли грядку с морковкой, идите с тямкой на картофельную делянку. Принесли пять ведер воды - переключитесь на уборку территории. В этом случае вы постоянно будете нагружать разные группы мышц и сохраните трудоспособность надолго.
- Всю тяжелую работу выполняйте в ортопедическом корсете. Он защитит позвоночник от чрезмерных нагрузок.
- Научитесь полоть грядки или рыхлить землю огородной вилкой правильно. Для этого одно колено, стопа и рука обязательно должны иметь упор. Защитить колени от перегрузок помогут наколенники с силиконовым кольцом.
- После интенсивной работы устройте себе отдых: постелите коврик, подложите под шею валик, ноги поднимите на подушку или на табурет – и лежите так примерно 15 минут. В такой позе прекрасно расслабляются все группы мышц, и особенно мышцы спины.
- Чередуйте работу с традиционным дачным чаепитием, заваривая травы, что растут у вас буквально под рукой. Самый простой вариант - мята, Melissa, листья смородины. Этот чай замечательно расслабляет, успокаивает, снимает нервное и мышечное напряжение.



Дача и здоровье – это два неразделимых понятия. Тщательно планируйте свой день, работайте в меру, отдыхайте с удовольствием – и дачная самоизоляция порадует вас своими плодами осенью!

## ГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК и в ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Не зря говорят, что возраст человека можно определить по состоянию его позвоночника, как возраст дерева по годовым кольцам на срезе ствола. Возрастные изменения в позвоночнике начинаются уже после 30-40 лет. Меняется форма

позвонков из-за ослабления мышц, сухожилий и связок. Позвоночник теряет былую гибкость и подвижность. При движении могут появиться похрустывание, поскрипывание, боли в спине и т. д.

В период вынужденного ограничения и минимальной активности самое время освоить несложный комплекс упражнений для позвоночника на каждый день, который помогает и в пожилом возрасте жить полноценной и активной жизнью.

1. Тянемся к стопам.
2. Тянем стопы на себя.
3. Одну руку ставим за себя, другой подтягиваемся к ней, максимально скручиваем туловище. Повторяем в обе стороны.
4. Тянемся к одной ноге, к другой, затем посередине.
5. Стопа к стопе, тянемся вперед.
6. Положение «кошечка». Выгибаем спину, смотрим перед собой.
7. Одна нога согнута назад. Тянемся к вытянутой ноге, к согнутой, затем посередине.
8. Обхватываем колени руками. Покачивание.

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ДОМА

Знаете ли вы, что **самое вредное для позвоночника – это сидеть**. Удивительно, но при сидении он нагружен значительно сильнее, чем когда мы стоим! Вертикально нагрузка распределяется по всему телу. А когда человек садится, то мышечный корсет туловища расслабляется, и вся тяжесть верхней части тела ложится на позвоночный столб. Нагрузку на него особенно усиливает поза сидя с наклоном туловища вперед, в которой мы проводим сейчас значительно больше времени.

Чем больше мы сидим в малоподвижной позе, тем больше страдает позвоночник и болью в спине сигналист нам о своем нездоровье. Безусловно, круто изменить наш образ жизни на ближайшее время очень трудно. А вот уменьшить негативное влияние малоподвижной жизни на позвоночник мы вполне можем! Для этого мы предлагаем Вам ряд несложных советов:

- сидите неподвижно не дольше 20 минут;
- вставайте как можно чаще минимум на 10 секунд, двигайтесь, танцуйте;
- сидите «правильно»: на крае стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрямите спину и, если возможно, снимите часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
- сидя, как можно чаще меняйте положение ног: ступни вперед, назад, поставьте их рядом, потом, наоборот, разведите и. т. д.;

- при работе за столом вместо стула используйте гимнастический мяч или воздушную балансировочную подушку. Она позволяет в любой момент изменить положение тела, включить в работу мышцы спины и улучшить таким образом питание позвоночника. Такую подушку легко на несколько минут положить на пол и сделать массаж стоп, не только повышая этим свою работоспособность, но и позитивно влияя на венозный кровоток ног.

- принимайте удобную позу на стуле, в кресле, подложив специальную подушку под спину.

- перед сном попросите своих близких с помощью массажного валика или мячика сделать 5-7 минутный массаж мышц спины. Это снимает дневную усталость и напряжение, помогает с легкостью заснуть.

- спите на ортопедическом матрасе и подушке. Тогда про боли в спине по утрам смело можно забыть.

Применяйте хотя бы несколько наших советов в своей жизни и испытывайте радость от каждого движения!



## ФИТНЕС на каждый день

10-15 минут ежедневных занятий на мяче прямо за столом - и никакая гиподинамия и дефицит свежего воздуха не помешают вам обзавестись спортивной фигурой и улучшить свое настроение! Итак, начинаем! Сядьте на мяч, руки положите за голову.

**1. Прыжки:** Попрыгайте на мяче 2–3 минуты, не забывая держать спину прямо.



**2. Покачивания:** Выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Затем 10 покачиваний бедрами из стороны в сторону.

**3. Круговые вращения:** Медленно начинайте вращать бедрами по часовой стрелке, делая вначале небольшие круги и постепенно их увеличивая. Сделайте 10-15 кругов. Затем повторите упражнение в противоположном направлении.

**4. Марширование:** Руки на мяче. Спина прямая, пресс напряжен.

Начинайте медленно маршировать, поднимая поочередно левую и правую ноги. Постепенно увеличивайте темп ходьбы и высоту подъема ног. Продолжительность упражнения 2-3 минут.



**5. Растяжка спины:** Сядьте на мяч, ноги на ширине плеч. Потянитесь руками к полу. Расслабьте шею, плечи, спину. Посидите так 1-2 мин.

**6. Расслабление поясницы и пресса:** Сидя на мяче пройдите ногами вперед, постепенно отклоняясь назад, пока поясница, лопатки и голова не лягут на мяч. Раскиньте руки в стороны. Полежите 1-2 минуты.



**Будьте здоровы и активны!**



### ВНИМАНИЕ!

С 12 мая салоны «ОРТОМЕД» работают в **ОБЫЧНОМ** режиме.

Мы **ДОСТАВИМ** на дом любое необходимое вам изделие!

Для этого позвоните в рядом расположенный салон «Ортомед» или сделайте заказ через интернет-магазин [www.ortom.ru](http://www.ortom.ru)  
Доставка в черте города бесплатная.