

ЖҰМЫС ОРНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2020 жылғы 28 қазандағы «Дене шынықтыру жаттығуларын өткізудің типтік ережелерін бекіту туралы» № ҚР ДСМ-166/2020 бұйрығына сәйкес, қызметкерлерді жұмыс орындарында дене шынықтырумен шұғылдануға шақырамыз. Жаттығулар денсаулықты сақтауға, иммундық жүйені нығайтуға, жұмыс стрессін азайтуға және денені сергек ұстауға көмектеседі.

1. Жаттығулар жұмыс күні ішінде кем дегенде бір рет жасалуы керек
2. Егер дене жаттығулары күніне бір рет жасалса, ұсынылатын уақыт - түскі асқа дейін
3. Сабақтың ұзақтығы кем дегенде 10 минут болуы керек.
4. Дене жаттығуларының жиынтығы ширату және негізгі гимнастикалық жаттығулардан тұрады

Ширату - жаттығудың ең маңызды бөлігі. Ширату шамамен 5 минут уақытты алады. Ширатылған бұлшықеттер тиімдірек жұмыс істейді, және негізгі жаттығуларды жасау дене оларға дайын болғандықтан оңайырақ болады.

ШИРАТУҒА ҰСЫНЫЛАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР



1. Білектеріңізді бүгіңіз

Сіз компьютер алдында көп құжаттар басып отырсаңыз, сізде білек-түнел синдромы (тінтуір синдромы дамуы мүмкін). Бұның тәуекелін төмендету үшін күн сайын келесі жаттығуды орындаңыз. Үстелдің жанында тұрып, оған алақандарыңызды қойыңыз – саусақтарыңыз ішке қарай бағытталуы керек. Білезіктеріңіз созылатынын сезгенше төмен түсе беріңіз. Бұл күйде 15 секунд бойы тұрыңыз.



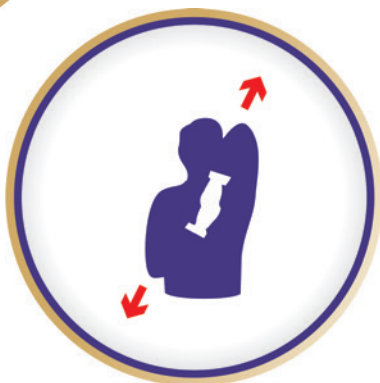
2. Аяқ бұлшықеттеріңізді созыңыз

Орындыққа отырыңыз (табаныңыз еденде) және бір аяғыңызды өз алдыңызға созыңыз; аяғыңызды асулы күйде екі секунд ұстаңыз. Екінші аяғыңызды мүмкіндігінше жоғары көтеріңіз де асулы күйде екі секунд ұстаңыз. Әр аяққа 15 рет жаттығу жасаңыз.



3. Арқаңызды созу үшін жаттығу

Орындыққа отырыңыз, табандарыңыз бірге тұрсын. Қолдарыңызды көтеріңіз. Сол қолыңызды үстелге түсіріңіз, ал оң қолыңызды орындық арқасын ұстап арқаңыздың артына бұрыңыз. Бұл күйде 10 секунд қалыңыз. Қимылды басқа жаққа бұрылып қайталаңыз.



4. Иықтарды созу

Орындықта отырып, сол қолыңызды арқаңыздың артына төменнен бұрыңыз, ал оң қолыңызды жоғары көтеріп иығыңыз арқылы жоғарыдан созыңыз. Қолдарыңызды бірге ұстап, созылыңыз. Егер сіз арқаңыздың артында қолдарыңызды ұстай алмайтын болсаңыз, көбірек жаттығыңыз.



5. Қолдарды созу

Орындыққа тік отырыңыз, табандарыңыз еденде тұрсын. Дұға оқығандай алақандарыңызды бірге қойыңыз, Алақандарыңызды басып, бұлшықеттеріңіздің созылғаның сезіңіз; алақандарыңызды сол күйде 20 секунд ұстаңыз, одан кейін босаңсыңыз да, жаттығуды шамаңыз келгенше қайталаңыз.



6. Иықтарды айналдыру

Тік отырыңыз да иықтарыңызды жаурындарыңызды бірге қойып айналдырыңыз. 12-15 рет қайталаңыз.



7. Мойын бұлшықеттеріңіз туралы ұмытпаңыз

Кернеулі жұмыс істеп отырғандай қолдарыңызбен басыңызды ұстаңыз. Алақандарыңызды маңдайыңызға түсіріп, басыңызды артқы қарай шалқайтып басыңыз; мойын бұлшықеттеріңізбен салынған қысымға шамаңыз келгенше қарсы басыңыз. Бұдан кейін алақандарыңызды желкеңізге қойып, дәл осы қимылды кері жаққа басып қайталаңыз. Жаттығуды 5 рет қайталаңыз.

ҰСЫНЫЛҒАН НЕГІЗГІ ГИМНАСТИКА



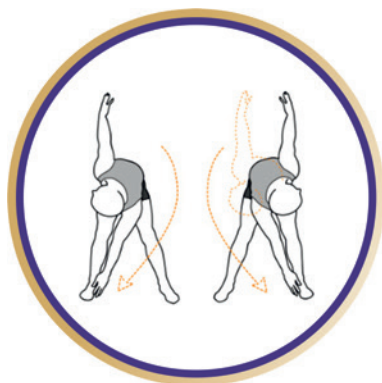
1. Трицепс бұлшықеттеріңзді пайдаланып денені көтеру

Үстел қырына арқаңызды қаратып тұрыңыз, табандарыңыз бірге тұрсын; алақандарыңызбен үстел қырына сүйеніп, төмен отырыңыз. Төмен отырып және жоғары көтеріліп қолыңызды бүгіңіз және жазыңыз. Бұл - қолдарыңыз үшін тамаша жаттығу.



2. Тізеңізді бүгіңіз

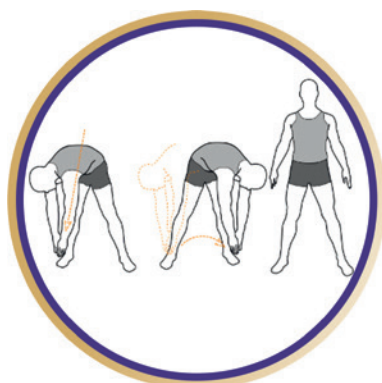
Орындық арқасының жанында тұрып, тепе-теңдік сақтау үшін оны ұстаңыз. Сол тізеңізді бөксеге қарай бүгіңіз де, аяғыңызды төмен қойыңыз; оң аяқпен жаттығуды қайталаңыз. Әр аяққа 10 жаттығу жасаңыз.



3. Денені сермеу

Бастапқы жайғасым:

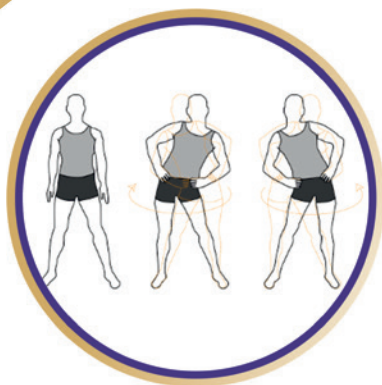
- Тізелеріңзді бүкпеңіз
- Аяқтарыңыз иық енінде тұрсын
- 90 градусқа бүгіліңіз
- Қолдарыңызды кезектеп жоғары көтеріңіз



4. Денені бүгу

Бастапқы жайғасым:

- Аяқтарыңыз иық енінде тұрсын
- Жаттығу жасағанда тізелеріңзді бүкпеңіз



5. Мықындарды айналдыру

Бастапқы жайғасым:

- Қолдарыңызды мықындарыңызға қойыңыз, басыңыз тік қарайды
- Мықындарыңызды айналдырыңыз
- Жаттығуды сағат тілі бағытымен 10 рет, оған қарсы бағытымен 10 рет қайталаңыз



6. Табандарыңызды айналдыру

Табаныңызды жоғары көтеріп, сағат тілі бағытымен және оған қарсы айналдырыңыз. Жаттығуды әр аяқпен әр бағытпен 3 рет қайталаңыз. Аяқ ұйып қалуды болдырмау үшін үздік жаттығу.



7. Жүрелеп отырудан тік тұру

Басыңызды жоғары, денеңізді тік және кернеулі ұстап, жүрелеп отырыңыз да, тік тұрыңыз, жаттығу барысында мықындарыңыз артқа және төменге қарай қимылдайды.
15-20 рет қайталаңыз