

## Упражнения, которые помогут от застоя лимфы из-за сидячего образа жизни

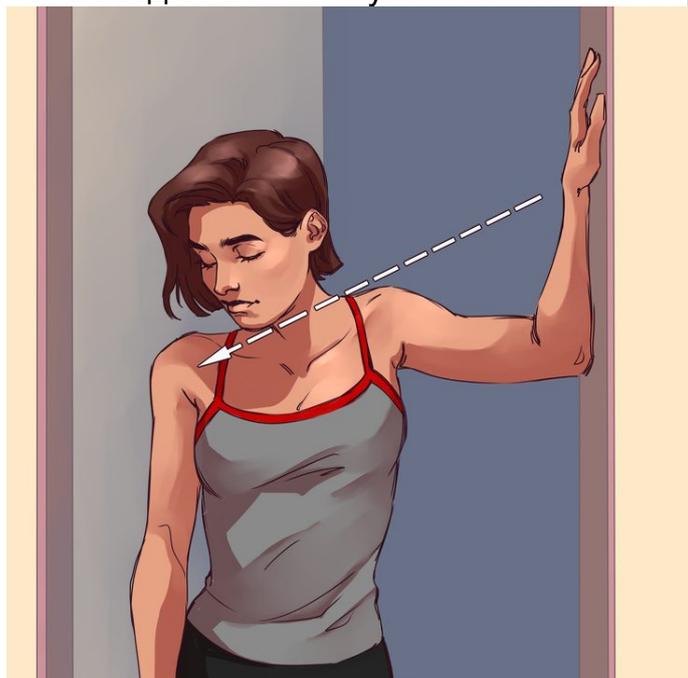
Большую часть дня просиживаете на работе за компьютером, а вечером копаетесь в телефоне? Тогда боль в шее, спине и руках может стать вашим постоянным спутником. Малоподвижный образ жизни наносит вред здоровью: мышцы деревенеют, появляется онемение и покалывание.

Есть простые упражнения, которые снимут боль и напряжение в шее, спине и руках.

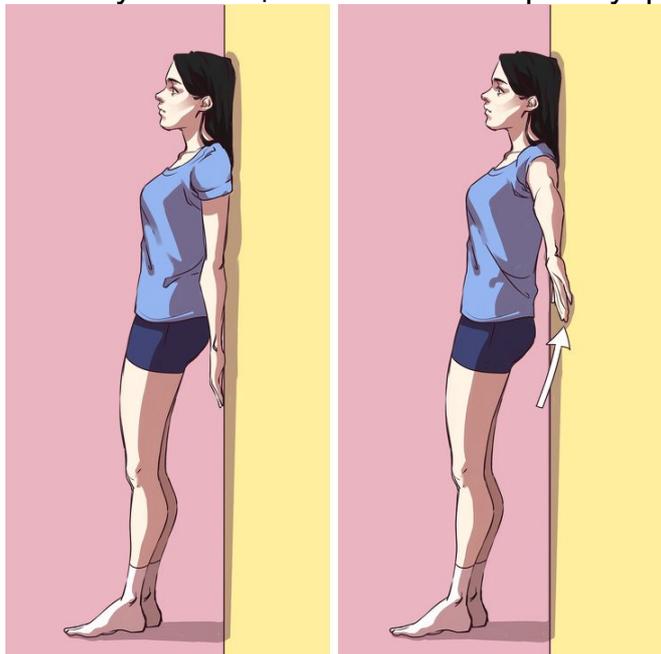
### Шея и плечи



Сидячая работа за компьютером или долгие поездки за рулем провоцируют напряжение в шее и плечевом поясе. Результат — боль в мышцах, связках и костях. Это серьезная проблема: из-за защемления нервов и сосудов в шейном отделе падает зрение или болит голова. Всех проблем можно избежать, нужно заставить себя подняться со стула и выполнить пару простых упражнений.



**Растяжка шеи и плечевого пояса.** Обопритесь одной рукой о дверной косяк, опустите голову и потянитесь подбородком к противоположному плечу. Выполните 10 повторов. Не прилагайте чрезмерных усилий: вы должны чувствовать приятную теплоту в мышцах. Затем повторите упражнение с другой рукой.



**Облегчение боли и снятие напряжения.** Встаньте так, чтобы затылок касался стены, а пятки находились в 10 см от неё. Не задирайте плечи вверх. Разведите руки в стороны и выполните 10 подъёмов. Во время выполнения этого упражнения руки должны касаться стены.

## Запястья



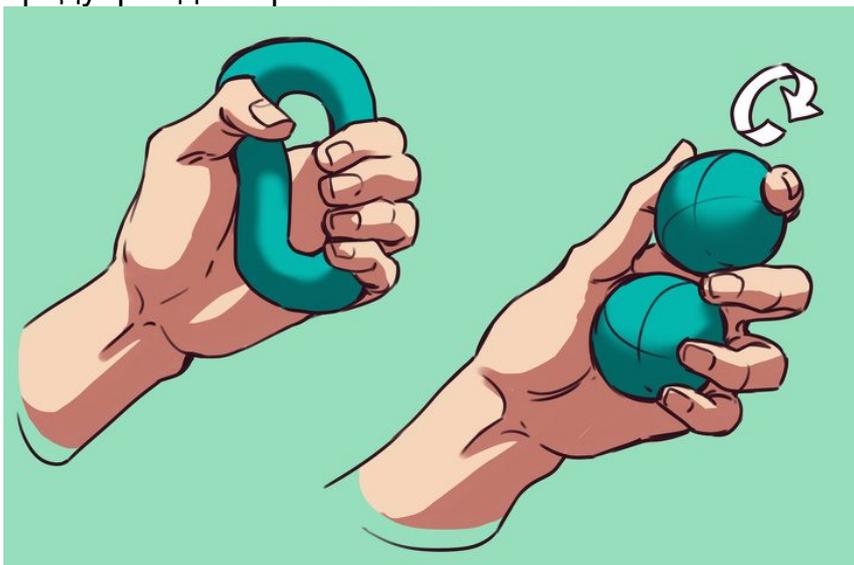
**ОНЕМЕНИЕ**

**БОЛЬ**

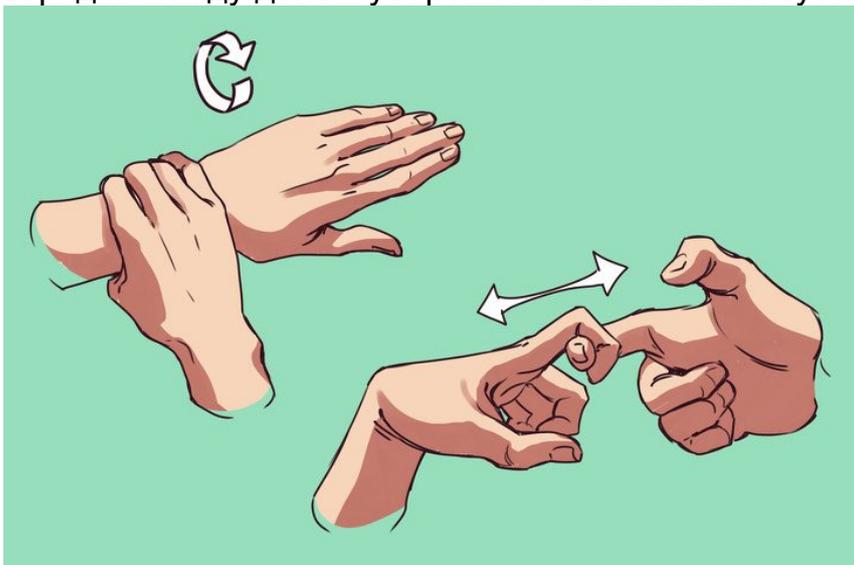
Неправильное расположение компьютерной мыши и клавиатуры, а ещё привычка держать на весу руку со смартфоном могут привести к покалыванию кистей и болям в запястье.

Если вы будете игнорировать симптомы, неприятные ощущения могут привести к синдрому запястного канала (болезненное сдавливание срединного нерва в

запястье). Однако существуют упражнения, которые снимают напряжение и предупреждают развитие болезни.



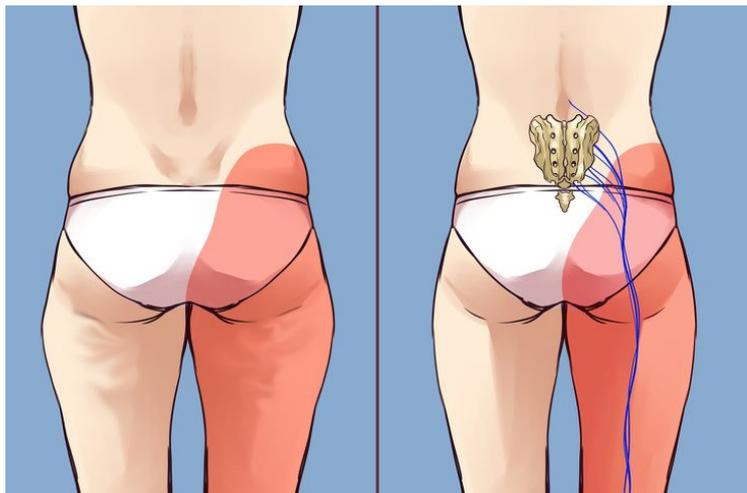
**Вариант для ленивых.** Вам понадобятся 2 шарика для рук или кистевой эспандер. Перебирайте шарики или сдвигайте эспандер в течение рабочего дня. Эта зарядка между делом убережет от воспаления суставов.



**Разминка для кисти.** Обхватите себя за запястье и выполните 10 круговых движений кистью. Повторите упражнение другой рукой.

**Растяжка пальцев.** Захватите указательным пальцем левой руки палец на правой и потяните (только без лишних усилий). Сделайте растяжку всех пальцев на одной руке, а затем и на другой.

## Поясница и ягодицы



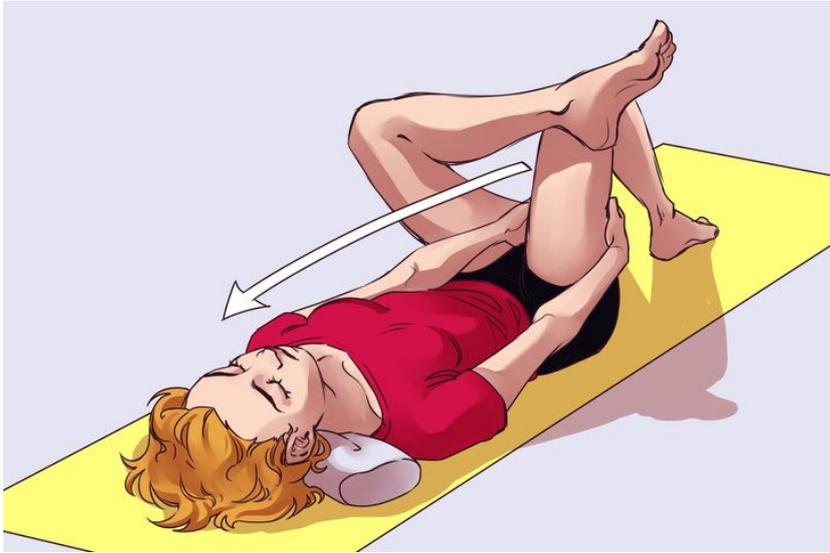
Неподвижное сидение в течение нескольких часов может привести к защемлению седалищного нерва, боли в ягодицах и пояснице.

Врачи говорят, что малоподвижный образ жизни может привести к появлению целлюлита. Чтобы избежать развития серьезных недугов и косметических дефектов кожи, нужно выполнять простые упражнения на растяжку. Они улучшат циркуляцию крови и обеспечат вам здоровье и красоту.



**Упражнение для офиса.** Сядьте на край стула и вытяните одну ногу вперед. Медленно наклоняйтесь корпусом к ноге. Не переусердствуйте: вы не должны чувствовать боль и напряжение. Сделайте 5–10 повторов и выполните это же упражнение на другую ногу.

Эта растяжка поможет снять напряжение в пояснице, ягодичной мышце и расслабит подколенное сухожилие.



**Если поясницу прихватило дома.** Лягте на спину, а под голову положите подушку или свёрнутое полотенце. Согните правую ногу и положите на неё левую. Стопа левой ноги должна свободно лежать на бедре правой. Обхватите руками правое бедро и потяните его на себя. Если вы не можете ухватиться за бедро руками, используйте полотенце. Не отрывайте ягодицы от пола и постарайтесь продержаться 20–30 секунд. Сделайте ещё 2 повтора, а потом переключайтесь на другую ногу.