

7 советов для здоровья мышц и суставов

1. Когда много времени проводите сидя, старайтесь почаще менять положение корпуса и ног. Не обязательно стараться сидеть ровно, с «правильной» осанкой. Но лучше избегать длительного статичного положения.

2. Рабочее место должно быть комфортным, без вынужденного положения головы. То есть вы не должны во время работы тянуться к монитору, иначе мышцы шеи постоянно будут в напряжении.

3. Старайтесь во время работы за компьютером не располагать документы или монитор с одной стороны. В противном случае вы будете постоянно поворачивать голову или корпус в одну сторону, а это приведет к зажимам.

4. Введите в рутинную привычку каждые полтора-два часа выделять пару минут на самые простые движения или упражнения для позвоночника, ног. Например, упражнения из видео.

5. Избегайте неудобной давящей обуви. Ноги в течение дня у всех немного увеличиваются, отекают. Обувь, которая утром казалась просто плотно сидящей, к вечеру станет доставлять значительный дискомфорт.

6. Выберите вид спорта или физической активности, от которого вы получаете удовольствие. Так вам будет проще ввести его в свою жизнь на регулярной основе.

7. Выполнение упражнений должно стать рутиной, а не этапом лечения. Движение для человека — это не часть терапии в формате «позанимался, все прошло, можно дальше вернуться к малоподвижному образу жизни». Двигаться — естественная потребность в течение всей жизни, как еда или сон.