



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

Начинаем дачный сезон!

СПОНСОР ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
РУБРИКИ «ТВ КУПОЛ»

100ТВ
ТЕЛЕКАНАЛ

По будням с 7.00 до 9.00
в прямом эфире на 100ТВ
программа «Невское утро»

РАБОТА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ПОЛЕЗНА, ГЛАВНОЕ — БЕЗ ФАНАТИЗМА

Садоводы массово собираются на дачу. Грядут длинные выходные, а родные шесть соток зовут! Понятно, что дел на дачах поднакопилось немало: и в доме, и на огороде. Фронт работ большой. Какие правила нужно соблюдать, чтобы пребывание на даче не принесло нашему здоровью неприятных сюрпризов? Об этом читателям «ВП» расскажет Наталья Васильевна ПИРАТОВА (на фото), врач Центра здоровья поликлиники №34.



— Не хочу пугать, но дачный сезон, к сожалению, характеризуется увеличением числа гипертонических кризов, инфарктов, приступов стенокардии и прочих обострений сердечно-сосудистых недугов. Печальную лепту в это вносит не только погода (жара, повышенная влажность), но и несоблюдение режима труда и отдыха. Помните, что никакой урожай не восполнит потерянного на грядках здоровья! Адекватно оценивайте свои силы. Для людей, имеющих серьезные проблемы со здоровьем, допустимость нагрузок нужно обсудить с лечащим врачом.

Если у вас уже имеются сердечно-сосудистые заболевания, необходимо иметь на даче прибор для измерения давления (современные модели измеряют не только давление, но и пульс, что также очень важно).

Вторая проблема: обострение недугов костно-суставной системы. Часто оно наступает и у тех, кто зимой не жаловался на боли в позвоночнике. Причина обострений: переохлаждение и резко возросшая физическая нагрузка. В зимнее время многие из нас вели малоактивный образ жизни, и потянуть сразу большие нагрузки нам не по силам. Поэтому еще до начала дачного сезона рекомендуется начать делать хотя бы элементарные гимнастические комплексы, в том числе для предотвращения самого частого осложнения — болей в области поясницы.

Фото автора и Натальи ЧАЙКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ (МОЖНО ДЕЛАТЬ ТАКЖЕ И ПРИ ПОЯВЛЕНИИ БОЛЕЙ)

1 Правую ногу положить на опору (например, на стул). Делаем наклон вперед, стараемся по возможности достать кончиками пальцев рук пальцы правой ноги. Выпрямляемся. Повторяем упражнение, положив уже левую ногу на опору.



ВНИМАНИЕ! Все упражнения нужно повторять от 5 до 10 раз. Торопиться не нужно, число наращиваем постепенно. И помним: больше 10 раз делать не нужно. Гораздо полезнее выполнить этот комплекс упражнений не один раз в день, а два-три.

2 Упражнение выполняется на коврике. Стоим на четвереньках, опираемся на ладони и колени. Прогибаем и выгибаем спину — как кошка.



3 Лежим на спине, руки, согнутые в локтях, под головой. Ноги согнуты в коленях, опираемся ступнями о коврик. Начинаем поднимать и опускать таз.



4 Лежим на спине. Поднимаем ноги, стараемся прижать колени к груди. Удерживаем такое положение ног руками. Задержали на 2 — 3 секунды. Теперь опускаем руки и ноги.



5 Лежим на спине. Делаем повороты согнутых в коленях ног то в одну, то в другую сторону. Руки при этом лежат на груди.



7 Опять встаем на четвереньки. Поднимаем правую руку и левую ногу. Опускаем. Поднимаем левую руку и правую ногу.

8 Заканчивая комплекс, делаем упражнение на расслабление: лежим на спине, расслабляемся, спокойно дышим. Делаем 10 глубоких вдохов. Встаем.

6 Лежим на спине, руки, согнутые в локтях, за головой. Ноги согнуты в коленях. Тянем вперед голову и плечи. Если тяжело, можно держать руки вдоль тела, во время упражнения приподнимая их.

