Зарядка с лопатой



В огороде мы устаем не столько от самой работы, сколько от ее однообразия. Закон физиологии — натруженные мышцы отдыхают быстрее, если дать нагрузку другим. На этом принципе основана **огородная гимнастика**. Время от времени отрывайтесь от ваших занятий, чтобы снять напряжение с работающих мышц и размять те, которые затекли от бездействия.

- Обопритесь двумя руками на ручку стоящей перед вами лопаты, медленно поднимитесь и опуститесь на носки, а затем перекатитесь с носков на пятки и обратно. Повторите 8-10 раз.
- Продолжая опираться на лопату, выпрямите спину и выполните 4-5 наклонов головой влево и вправо, стараясь коснуться ухом плеча.
- Воткните лопату в землю перед собой на расстоянии вытянутых рук. Вытаскивая ее из грядки, повернитесь всем

телом и воткните ее слева от себя. Повторите то же самое с поворотом вправо.

- Отпустите рукоятку, выпрямитесь, сцепите руки за головой, максимально отведите локти за спину и побудьте в такой позе 10 секунд.
- Снова возьмитесь за ручку воткнутой в землю лопаты двумя руками. Сгибайте сначала одну, а потом другую ногу попеременно в тазобедренном и коленном суставах. Повторите 8-10 раз.

Белоусова М. А.,

врач Областного центра медицинской профилактики