

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ, ЗДОРОВЫЙ СВАРЩИК – ЗАМЕНИТ ДВУХ!

Упражнения для сварщиков

Проф. Френк С. Моорен
Проф. Карстен Крюгер

Результаты наших научных исследований демонстрируют, что физическая нагрузка на сварщиков может быть уменьшена, если мышечные области, на которые приходится нагрузка, регулярно подвергаются физической тренировке и укреплению. Мы рекомендуем расслабляющие и укрепляющие упражнения, которые специально разработаны для сварщиков.



1 Прямое сжатие

УКРЕПЛЕНИЕ

Упражнение предназначено для укрепления прямых мышц брюшного пресса. Для сварщиков это важно, так как они регулярно находятся в позициях, которые требуют хорошего физического состояния мышц туловища.

Подготовка к упражнению

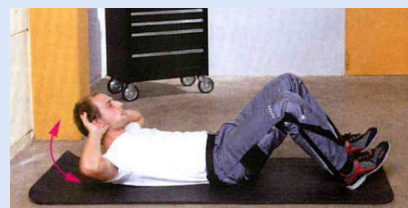
- Начинайте упражнение в положении лежа на спине
- Поместите ваши пятки раздельно на ширине плеч так, чтобы ваши колени были согнуты под углом 90°
- Слегка коснитесь руками головы, при этом локти разведите в стороны

Упражнение

- Начинайте движение поднимая голову и плечи вверх, при этом сгибая спину
- Нижняя часть вашей спины не должна отрываться от пола
- Задержитесь в согнутом состоянии на 2 секунды, затем постепенно опустите спину снова на пол
- Как и во всех остальных упражнениях очень важно, чтобы вы дышали расслабленно

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



2 Обратное сжатие

УКРЕПЛЕНИЕ

Упражнение необходимо для укрепления мышц спины. Это важно для сварщиков, так как помогает мышцам туловища лучше выдерживать нагрузку, подолгу находясь в статическом положении как сидя, так и стоя.

Подготовка к упражнению

- Примите исходное положение лежа на животе
- Согните руки под углом 90° и направьте локти в стороны
- Голова находится на одной линии с позвоночником

Упражнение

- Плавно оторвите голову, плечи и верхнюю часть спины от пола
- Задержитесь в таком положении примерно на 2 секунды, затем снова опустите туловище
- Ваши движения во время выполнения упражнения должны быть ритмичными и энергичными

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



3 Развороты плечами

УКРЕПЛЕНИЕ

Это упражнение укрепляет мышцы плеч, которые отвечают за разведение рук в стороны. Упражнение способствует укреплению мышц, используемых при удержании сварочной горелки.

Подготовка к упражнению

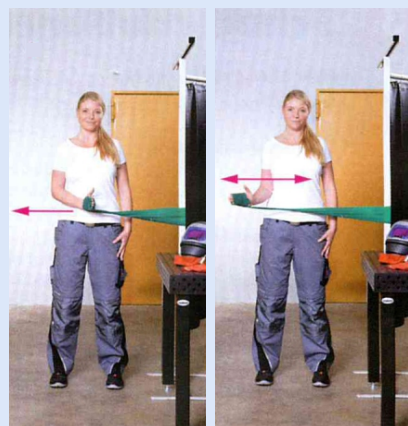
- Зафиксируйте экспандер на высоте пупка и удерживайте его в слегка натянутом положении
- Согните руку, которой будете выполнять упражнение, а другую руку оставьте опущенной вдоль туловища

Упражнение

- Двигайте рукой наружу по дуге, при этом делая разворот плечом
- Старайтесь выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой
- Верните руку в исходное положение
- Упражнение должно выполняться медленными и плавными движениями
- На протяжении упражнения ваша кисть должна образовывать прямой угол по отношению к свободной руке

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



4 Поднятия плечами

УКРЕПЛЕНИЕ

Это упражнение важно для укрепления тех частей мышц плечевого пояса, благодаря которым становится возможным длительное удержание сварочной горелки в руке.

Подготовка к упражнению

- Встаньте прямо, держа стопы расставленными на ширине плеч и параллельными друг другу
- Зафиксируйте экспандер Theraband стоя на нем ступнями и удерживая в руках, которые опущены вдоль туловища

Упражнение

- Теперь поднимите ваши плечи вверх насколько, насколько позволяет натяжение экспандера Theraband
- Удерживайте такое положение около 2 секунд, затем снова опустите плечи
- Руки и плечи должны быть выпрямлены
- На протяжении всего упражнения ваша голова должна находиться на одной линии с позвоночником

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



5 Жим плечами

УКРЕПЛЕНИЕ

Это упражнение разработано для укрепления мышц плечевого пояса, рук и спины. Оно позволяет сварщику стабильно удерживать сварочную горелку в различных положениях тела.

Подготовка к упражнению

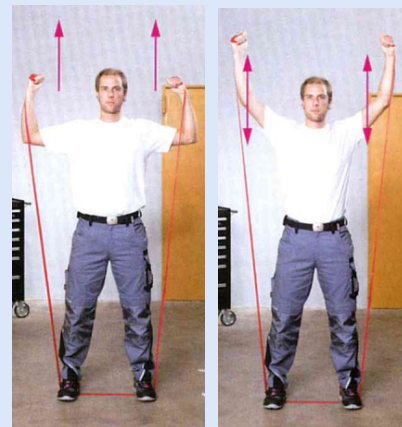
- Встаньте прямо, ноги расставлены на ширине плеч
- Руки направлены вверх и согнуты в локтях под углом 90°
- Удерживайте спину прямой, голова и позвоночник находятся на одной линии

Упражнение

- Разогните обе руки, подняв их вверх
- Задержитесь в таком положении примерно на 2 секунды, прежде чем вернуть руки в исходную позицию
- Удерживайте спину прямой на протяжении всего упражнения

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



6 Вертикальные поднятия

УКРЕПЛЕНИЕ

Это упражнение укрепляет мышцы верхней части спины, и позволяет удерживать спину в вертикальном положении, а так же предотвращает возникновение сутулости.

Подготовка к упражнению

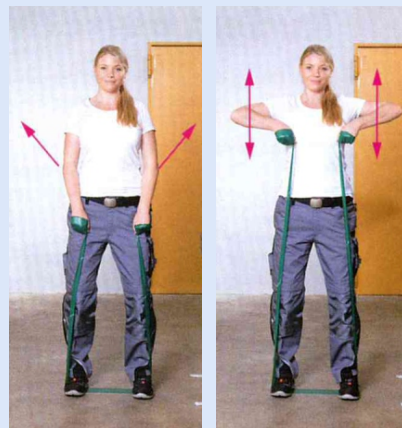
- Встаньте прямо, стопы параллельны, ноги на ширине плеч
- Опустите прямые руки вдоль тела, удерживая экспандер

Упражнение

- Поднимите кисти рук вдоль тела движением вверх на высоту плеч
- Локти при этом должны быть направлены в стороны
- Удерживайте туловище в напряжении на протяжении всего упражнения

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



7 Растяжение запястий

УКРЕПЛЕНИЕ

Это упражнение позволяет обеспечить стабильное удержание сварочной горелки на протяжении длительного времени.

Подготовка к упражнению

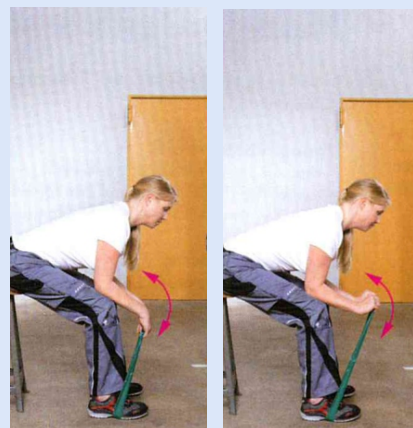
- Сядьте на стул удерживая спину прямой, а колени согнутыми под углом 90°
- Расположите ваши предплечья на бедрах таким образом, что бы руки выступали за линию колен
- Удерживайте в руках экспандер, при этом ваши ладони должны быть направлены вниз

Упражнение

- Используйте мышцы предплечий, что бы поднимать кисти вверх растягивая экспандер
- Затем медленно опускайте руки в исходное положение

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



8

Сгибание запястий

УКРЕПЛЕНИЕ

Это упражнение позволяет удерживать руками сварочную горелку в стабильном положении на протяжении длительного времени.

Подготовка к упражнению

- Сядьте на стул удерживая спину прямой, а колени согнутыми под углом 90°
- Поместите ваши предплечья на бедрах так, что бы руки выступали за границу колен
- Удерживайте руками экспандер, при этом ваши ладони должны быть направлены вверх

Упражнение

- Используйте мышцы предплечий, что бы сгибать кисти вверх растягивая экспандер
- Затем медленно опускайте руки в исходное положение

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение минимум 3 дня в неделю по 3 подхода, делая в каждом по 15 – 20 повторений.



9

Растяжка мышц рук

РАСТЯЖКА

Упражнение помогает сварщикам поддерживать мышцы рук расслабленными и подвижными

Подготовка к упражнению

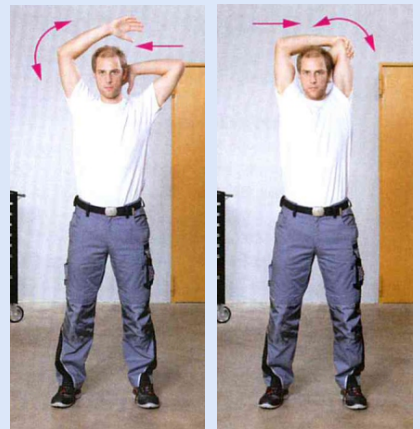
- Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч
- Протяните руку вверх и согните ее в локтевом суставе так, чтобы ваша кисть располагалась в области между лопатками

Упражнение

- Свободной рукой обхватите ваш локоть и потяните его назад и вниз, пока не почувствуете напряжение
- Ваши плечи должны оставаться расслабленными на протяжении всего упражнения
- Задержитесь в таком положении на 10 секунд, а затем смените руки

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение делая по 3 повторения во время рабочих перерывов, что бы ваши руки оставались расслабленными и подвижными.



10

Растяжка поясницы

РАСТЯЖКА

Упражнение помогает избежать боли в пояснице, вызванной длительным пребыванием в неудобном положении сидя, или стоя.

Подготовка к упражнению

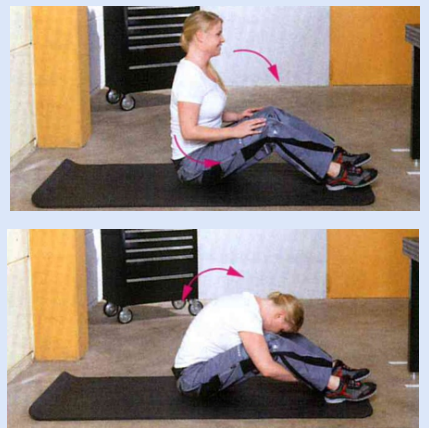
- Сядьте на мат, держа спину прямо, а колени согнутыми под углом 90°
- Разведите колени наружу и поместите руки в «замок», обхватив ими ноги снаружи внутрь

Упражнение

- С помощью рук наклоните верхнюю часть туловища вперед и вниз
- Задержитесь в таком положении на 10 секунд

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение делая по 3 подхода во время рабочих перерывов, что бы поддерживать мышцы поясничного отдела в расслабленном состоянии.



11

Растяжка плечевых мышц

РАСТЯЖКА

Упражнение разработано для того, чтобы обеспечить расслабление плеч, спины и мышц рук. Это позволяет сварщику ослабить те группы мышц, которые подвергаются нагрузке на протяжении его работы в различных положениях.

Подготовка к упражнению

- Встаньте прямо, расставив ноги на ширине плеч
- Поднимите выпрямленную руку, прижимая второй рукой ее к туловищу

Упражнение

- Рука должна быть прижата настолько, чтобы при этом чувствовалось некоторое напряжение в области плечевого сустава
- Оставайтесь в таком положении около 10 секунд, а затем смените руки

Частота

Мы рекомендуем выполнять упражнение делая по 3 повторения во время рабочих перерывов, что бы ваши руки оставались расслабленными и подвижными.

