

Йога для водителей

Содержание:

1. Видео
2. Профессиональные болезни водителей
3. Комплекс упражнений
4. Картинки-человечки

Профессиональные водители или автолюбители, которые много путешествуют и проводят длительное время за рулём подвержены следующим болезням:

Геморрой, Остеохондроз, Шейный миозит, Респираторные и кожные заболевания, Артериальная гипертензия, Ожирение

Последствия стресса и нервного перенапряжения: болезни сердца и сосудов

Вождение автомобиля – всегда [стресс](#) и напряжение. «Средство повышенной опасности» становится еще более опасным, если за рулем оказывается легкомысленный или неадекватный водитель. Вы можете водить аккуратно и осмотрительно, но нет никакой гарантии, что на дороге вам не попадется лихой «мажор», необоснованно уверенный в собственном бессмертии. Во многом именно поэтому исследования обнаруживают у большинства водителей повышенный уровень кортизола – гормона стресса. Стресс усиливается в трудных условиях вождения, в пробках, и, в конце концов, отражается на состоянии здоровья.

Люди, проводящие за рулем много времени, часто страдают от болезней сердца и сосудов. Эмоциональное перенапряжение значительно повышает риск инфаркта, развития ишемической болезни сердца.

Около 80% водителей, проработавших за рулем более 15 лет, сталкиваются с сосудистыми нарушениями и склонны к гипертонии.

Болезни от неправильного питания: от гастрита и язвы до ожирения

Несбалансированное питание в сочетании с сидячей работой могут стать причиной возникновения геморроя.

Сочетание нездорового питания с нехваткой движения вызывает [ожирение](#), причем по самому опасному типу: жир накапливается в области живота. Ожирение и постоянные стрессы могут привести к развитию сахарного диабета 2 типа.

Заболевания, связанные с нехваткой физической активности

Помимо уже описанного выше геморроя, сидячая работа и недостаток движения могут стать причиной для появления простатита, следом за которым приходят нарушения потенции.

На боли в спине и шее, в суставах и мышцах водители жалуются часто. И это не удивительно: опорно-двигательный аппарат не рассчитан на длительную неподвижность в нефизиологичной позе и на вибрационную нагрузку.

Воздействие вредных веществ

Водители автотранспорта постоянно вынуждены контактировать с огромным количеством токсичных веществ. Длительное воздействие на организм вредных агентов приводит к общему снижению иммунитета, к болезням дыхательной системы, к аллергии и онкологическим заболеваниям.

Комплекс упражнений для поддержания великолепного здоровья водителей

1. Небольшая разминка, в которую нужно обязательно включить [Мула-Бандху](#).

✓ Данное упражнение можно выполнять прямо за рулём автомобиля.

Это универсальное упражнение, которое можно выполнять

тогда, когда заблагорассудится. С его помощью происходит отток венозной крови и улучшается процесс кровообращения в прямой кишке.

2. [Тадасана](#) , а после этого Поза Качающейся Пальмы (Тирьяка Тадасана)

Поза помогает укреплять брюшные мышцы и тонизировать кишечник

✓ можно выполнять во время остановки в дороге

3. [Кати Чакрасана](#)

Асана улучшает сокращение стенок кишечника, является профилактикой запоров, благодаря чему избавляет от одной из главных активаторов геморроя

✓ можно выполнять во время остановки в дороге

4. [Удияна](#) (Она волшебным образом воздействует на кишечник, ускоряет процесс пищеварения и избавит вас от запоров. А также подтянет мышцы живота.)

✓ можно выполнять во время остановки в дороге

5. [Виравхадрасана](#) 1 (Увеличивает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет мышцы ног, тренирует коленные суставы. улучшает осанку.

✓ можно выполнять во время остановки в дороге

* на правой ноге

6. [Адхо Мукха Шванасана](#) (обеспечивает приток кислорода к голове. стимулирует работу пищеварительной системы; увеличивает объём легких, укрепляет их и дыхательную систему. успокаивает ум.)

✓ можно выполнять во время остановки в дороге

7. Виравхадрасана 1 * на правой ноге

8. Адхо Мукха Шванасана

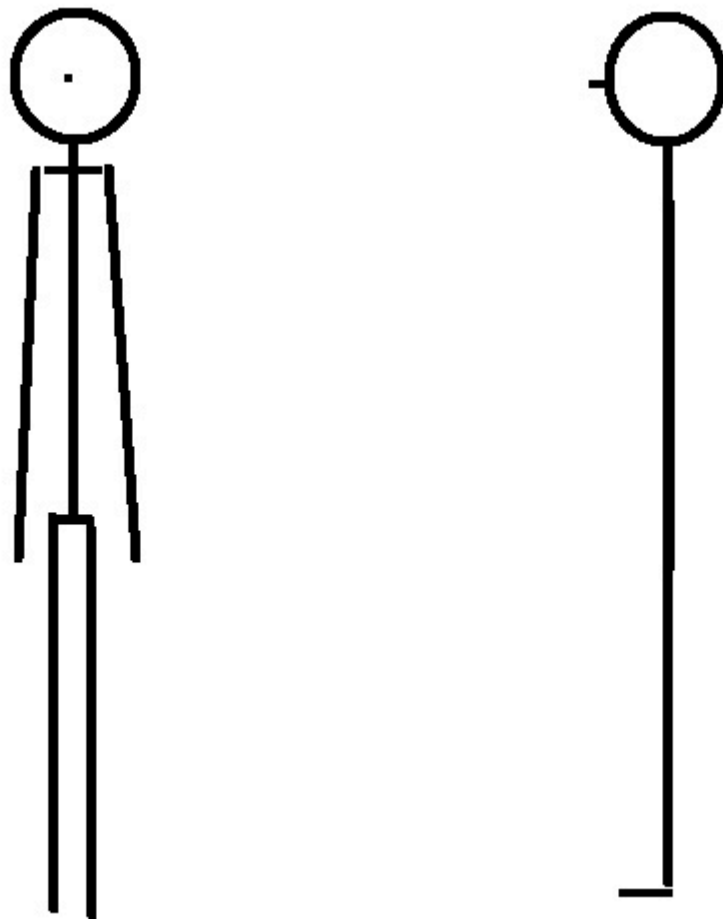
9. [Бхунджангасана](#) , а после этого проделать скрутки в этом положении (Тирьяка-бхунджангасана)

Поза позитивно сказывается на работе внутренних органов, является отличной профилактикой метеоризма.

10. [Дханурасана](#) (улучшает кровообращение в органах ЖКТ и малого таза, тем самым стимулирует их работу, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы спины, способствует раскрытию грудного отдела и увеличению

подвижности плечевых суставов, стимулирует симпатическую нервную систему (отвечает за активность, возбуждённость); делает осанку правильной, красивой и статной)

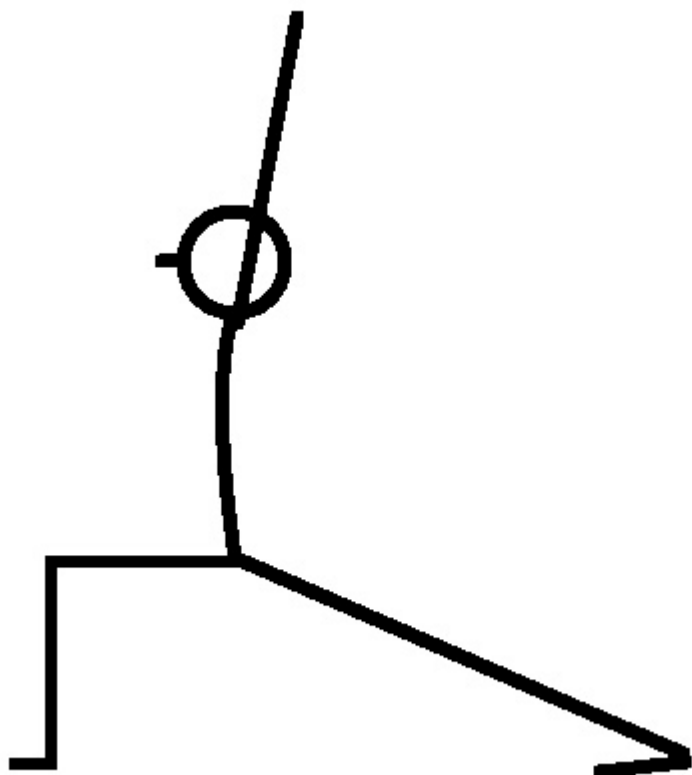
11. [Пашчимоттанасана](#) (Успокоение нервной системы и её восстановление. Снижение высокого артериального давления. Помощь при депрессии, раздражительности, бессоннице. Улучшение пищеварения)
12. [Халасана](#) (растягивает верхние отделы позвоночника; улучшает мозговое кровообращение; стимулирует развитие эндокринных желёз; стимулирует органы пищеварения; освежает и тонизирует весь организм)
13. [Сарвангасана](#) (одно из свойств Сарвангасаны – снятие сонливости и усиление внимания. Стабилизирует нервную систему. Способствует восстановлению и накоплению энергетических ресурсов. Профилактика простатита.)
14. [Шавасана](#) (расслабление и восстановление организма)



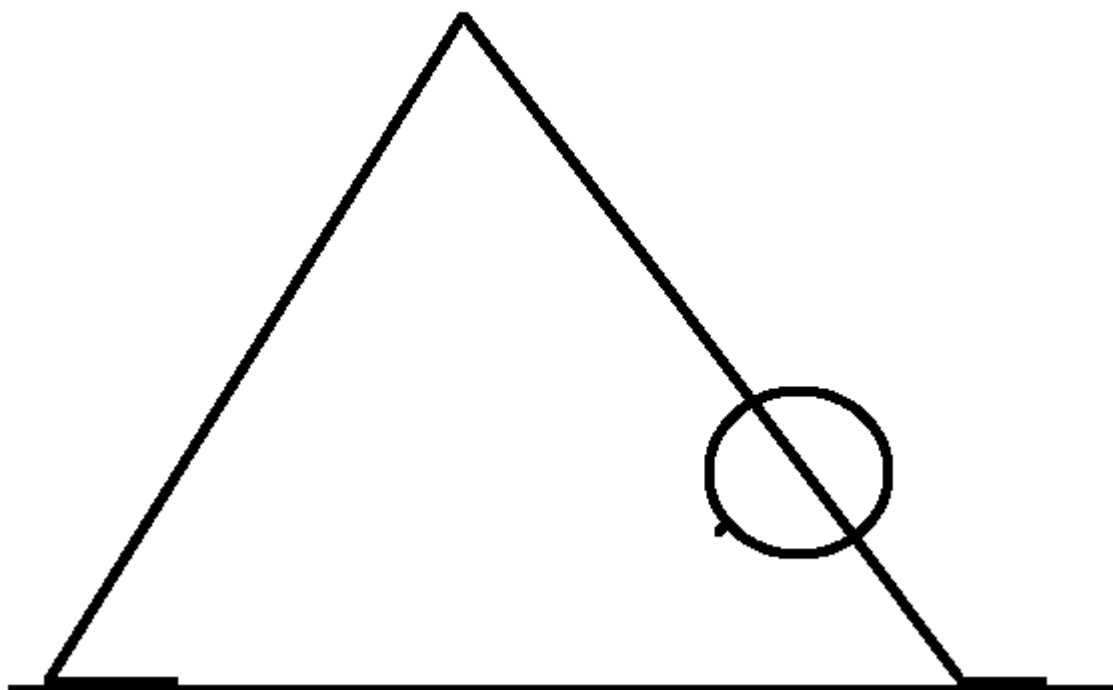
Тадасана



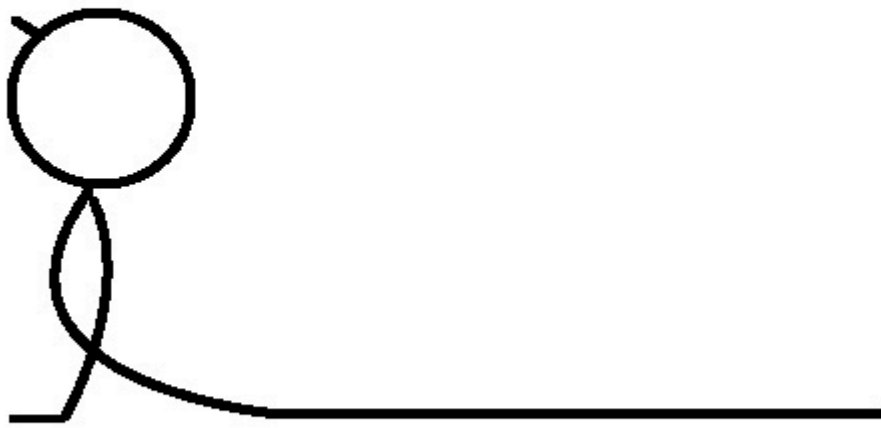
Кати Чакрасана



Ви́рабхадраса́на 1



А́дха Му́кха Шва́наса́на



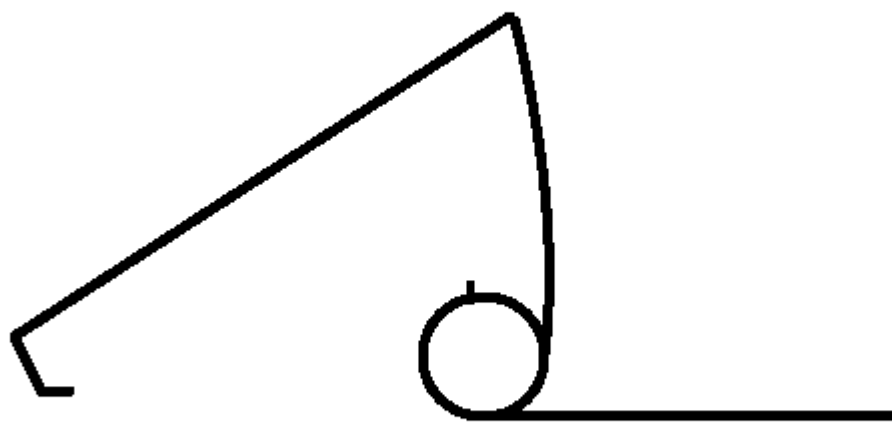
Бхунджангасана



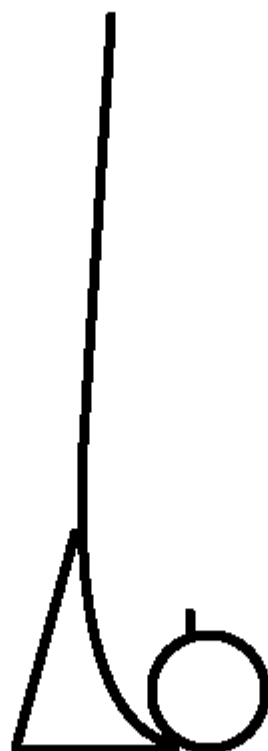
Дханурасана



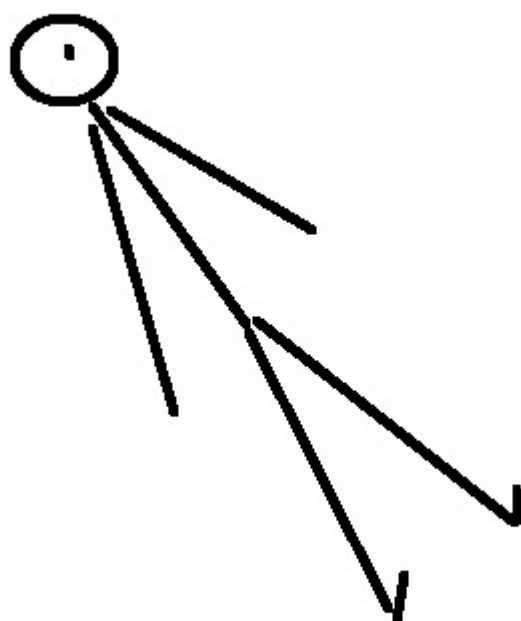
Пашчиматанасана



Халасана



Сарвангасана



Шавасана