

## В МИРЕ



Турция активно наращивает закупки газа в России. В IV квартале 2015 года экспорт Газпрома в республику может вырасти на 1 млрд куб. м, компенсировав если не всю, то большую часть падения предыдущих кварталов. Рост объемов отбора газа Турцией контрастирует с недавними комментариями о готовности Турции снизить потребление российского газа за счет роста поставок из других источников на фоне общей политической напряженности.

## В СТРАНЕ



Сеть АЗС «Газпромнефть» проводит конкурс среди студентов высших художественных и архитектурных учебных заведений на проект дизайна внешнего оформления автозаправочной станции. Цель конкурса – привлечь внимание молодых специалистов к сфере дизайна АЗС, выявить и поощрить одаренных студентов. Оценивая проекты, экспертное жюри уделит особое внимание оригинальности идей, инновационности решений, их практической реализации.

## В РЕГИОНЕ



Работники шести дочерних обществ Газпрома, в том числе из Ямбурга и Надыма, приняли участие в массовом чтении романа «Война и мир» – проекте, приуроченном к Году литературы в России. Прямая трансляция этого события велась на телеканалах «Россия – Культура», «Россия 1», радиостанции «Маяк». Каждый чтец получил фрагмент, по объему равный одной странице текста, что соответствует двум-трем минутам трансляции. Всего было задействовано более 1300 чтецов.

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**СНЕГ, НО НЕ НА ГОЛОВУ, ИЛИ КАК РАБОТАЮТ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СЛУЖБЫ ОБЩЕСТВА В ПЕРИОД ПОГОДНЫХ КАПРИЗОВ**  
стр. 2

**НОВЫЙ ГОД – НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ: КТО И КАК ЕГО ВСТРЕТИТ НА ПРЕДПРИЯТИИ**  
стр. 2

**СДЕЛАНО «ПОД КЛЮЧ»:  
НА КС-5 ЗАВЕРШЕНА РЕКОНСТРУКЦИЯ  
ИНЖЕНЕРНЫХ СЕТЕЙ**  
стр. 2

**В СУРГУТСКОМ ЛПУ ПРОВЕЛИ КОНКУРС  
НА ТЕМУ ЭКОЛОГИИ. ВСЕ ПОДЕЛКИ –  
ИЗ ВТОРСЫРЬЯ**  
стр. 2

**ДЕРЖИТЕ СПИНУ РОВНО: СОВЕТЫ ВРАЧА  
И ЧЕМПИОНА МИРА**  
стр. 4

## СТАВКА – НА ПРОФИЛЬ

Общество готовится открыть собственный «Газпром-класс» в одной из общеобразовательных школ



Ранее мы уже писали о том, что ООО «Газпром трансгаз Сургут» планирует открыть в одной из школ Сургута, а именно в Сургутском естественно-научном лицее, свой собственный профильный класс – так называемый «Газпром-класс», который станет для нашего предприятия не просто очередным вкладом в развитие местного образования, но и потенциальной кузницей подрастающих кадров. Сегодня эти планы начали претворяться в жизнь – решение об открытии «Газпром-класса» принято и согласовано на всех уровнях, все необходимые документы подписаны, а лицу даже выделены средства на фирменное оснащение учебного кабинета. Первый звонок на урок для будущих газовиков прозвонит 1 сентября 2016 года.

>>> стр. 3

## МАГИСТРАЛЬ СТАЛА НАДЕЖНЕЕ

На магистральном газопроводе «Уренгой – Челябинск» в зоне Тобольского ЛПУ «Газпром трансгаз Сургута» завершился масштабный капитальный ремонт довольно протяженного участка второй нитки между 1236-м и 1262-м км, где сплошной замене

подверглось 26 километров трубы. Капитальный ремонт, осуществляемый подрядной организацией ООО «Стройтрансгаз Север», длился почти два года – характер местности позволял производить основную часть работ лишь в зимний период. На сегодняшний день отре-

монтированный участок успешно выдержал испытания и введен в эксплуатацию. Его включение в систему магистрального газопровода позволило снизить нагрузку на первую нитку, а также повысить пропускную способность и надежность магистрали в целом.

## МЕСТО СОБЫТИЯ

### КУРС НА СОТРУДНИЧЕСТВО

Рабочие встречи с губернаторами Ямало-Ненецкого и Ханты-Мансийского автономных округов провел председатель правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер. На обеих речь шла о ходе реализации проектов компании, в частности по развитию газотранспортной инфраструктуры регионов. В этих субъектах продолжится взаимодействие с властями по дальнейшему освоению месторождений, их реконструкции и техническому перевооружению, программам энергоснабжения, расширения использования газа как моторного топлива, а также газификации. Кроме того, Газпром подписал соглашение о сотрудничестве с ЯНАО на 2016 г., а также допсоглашение с Югрой по реконструкции и развитию ряда социальных объектов.

### ЛЫЖНЯ К УСПЕХУ

Спортсмены-ветераны ООО «Газпром трансгаз Сургут» Гульнара Медведева, Замзамья Абушаева и Григорий Севрюгин стали победителями XXI спартакиады ветеранов спорта Тюменской области по лыжным гонкам, которая проходила в Тобольске. Газовики внесли наиболее весомый вклад в общекомандную победу сборной Сургута, завоевав золотые и серебряные медали во всех трех видах программы каждый в своей возрастной категории. Так, Замзамья Абушаева стала абсолютной лучшей во всех трех забегах: эстафете, гонках классическим и свободным стилем. Гульнара Медведева принесла в копилку команды два золота и серебро, а Григорий Севрюгин – два вторых места и одно первое.

### ЦИФРА НОМЕРА



млрд рублей планирует потратить ПАО «Газпром» на расширение конденсатопровода «Уренгой – Сургут». Пропускная способность трубопровода должна увеличиться с 9,5 до 12 миллионов тонн топлива в год.

## ЛУЧШЕ ПЕСКА. ДОРОЖЕ СОЛИ

Ноябрьские и декабрьские снегопады вывели из гаражных боксов снегоуборочную технику предприятия, а перепады температур вынудили газовиков прибегнуть к самой эффективной мере борьбы с гололедом на объектах – применению специальных реагентов.

Они дополнили традиционное и проверенное временем антигололедное средство – песок и соль. Последними обрабатываются пешеходные дорожки, тротуары, места возле входных групп в офисные помещения. А вот непосредственно на производственных объектах Общества «в бой» со снежным накатом и наледью вступило новое средство, которое газовики стали применять относительно недавно – «Айсмелт повер». Небольшие по размеру белые гранулы представляют собой смесь хлористых натрия и кальция с добавлением ингибиторов коррозии. По первым отзывам, новый реагент показал себя с положительной стороны и хорошо справлялся с задачей даже при -25 °С. Его минус, пожалуй, только в цене и в более агрессивном воздействии на тротуарную плитку.

Химия химией, а «в подмогу» для борьбы с гололедом газовики берут еще и абсо-

лютно безвредные (для обуви, разумеется) средства. Так, бордюры тротуаров в местах пешеходных переходов, если так можно выразиться, прорезиниваются – на них наклеиваются специальные антискользящие резиновые ленты, какими обычно снабжаются места парадных входов в здания.

Примечательно, что меньше всего от скачков температур и снегопадов в этом году «страдают» ямальские филиалы «Газпром трансгаз Сургут». «Такого маленького снежного покрова, как сейчас, в это время года я еще не припомню, – комментирует начальник Пуртазовской КС, коренной житель поселка Уренгой Сергей Галимуллин, – впрочем, природа легко еще может все наверстать». Для этого на компрессорной в постоянном дежурстве находятся семь единиц техники, включая грейдер, шнекороторную машину и самосвалы.



Накрывшие Югру снегопады вывели из боксов предприятия снегоуборочную технику

## БОЙ КУРАНТОВ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

в уходящем году его услышат порядка 400 сотрудников

Для кого-то новогодняя ночь – праздник, а кому-то – работа. Учитывая особенности производственной деятельности ООО «Газпром трансгаз Сургут», на компрессорных станциях предприятия трудовую вахту 31 декабря будут нести порядка четырехсот работников. Это специалисты таких служб, как ГКС, ЭТВС, АТХ, ЛЭС, связи, а также водители дежурных автобусов и пожарных автомобилей.

Вот какими подробностями, к примеру, поделился с нами начальник Пуртазовской промплощадки Сергей Галимуллин:

– В новогоднюю ночь работа у нас организуется так же, как и в обычные дни, но с некоторыми «праздничными» приметами: служба охраны усиливает бдительность, к чему весь персонал относится с пониманием. Дежурные из состава ИТР обходят территорию, осматривают оборудование, сообщают о состоянии дел в ПДС ЛПУ и Общества.

Бой курантов на рабочих местах нынче встретит сменный персонал ГКС – восемь машинистов и два сменных инженера, дежурный электрик и персонал электростанции «Wartsila», снабжающей электроэнергией всю промплощадку. Еще в новогоднюю ночь дежурит в полном составе пожарная часть № 29, куда входят телефонист, начальник караула и восемь пожарных. Всего трудиться будет 31 человек, включая администратора общежи-



тия, на плечи которой ложится особая ответственность – контроль за всеми газовиками, не задействованными в трудовой вахте, а это 120 человек, все они в случае чего по первому звонку выйдут на работу и решат любые производственные задачи. Словом, можно сказать, что у нас только порядка 20 человек – это те, кто работает на постоянной основе, встретят Новый год дома, в кругу семьи, а все остальные в кругу семьи корпоративной.

## РЕКОНСТРУКЦИЯ ДЛЯ КОМФОРТА

В Южно-Балыкском ЛПУ подходит к завершению реконструкция инженерных сетей промплощадки и жилого поселка, которая велась на протяжении нескольких лет. За это время на КС-5 осуществлен немалый комплекс работ, который включал в себя замену оборудования и сетей электроснабжения, теплоснабжения, водоснабжения, канализации и газоснабжения.



Новый одоризатор – один из объектов газопровода среднего и низкого давления

Как нам сообщили в службе ЭТВС Южно-Балыкского ЛПУ, в настоящий момент уже запущены в эксплуатацию тепловые сети, ведутся пуско-наладочные работы установки тонкой очистки воды СПШВ-20, двух канализационных насосных станций (КНС-1 и КНС-2) и примыкающих к ним сетей напорной канализации. Также полностью смонтированы сети самотечной канализации жилого поселка; сейчас проходят подготовительные работы по их подключению к действующей системе канализации.

Кроме того, на КС-5 завершен монтаж объектов газопровода среднего и низкого давления, включая блочный газорегуляторный пункт и одоризатор фитильного типа. На днях

оконченное строительство этих объектов было принято специальной комиссией, и в данный момент идет подготовка к комплексному тестированию и вводу в эксплуатацию газопровода. Завершен и монтаж еще двух важнейших объектов инфраструктуры станции – сетей хозяйственно-питьевого водоснабжения и сетей электроснабжения.

В первом случае сейчас ведутся подготовительные работы по промывке и обеззараживанию, подключению сети к действующей системе хозяйственно-питьевого водоснабжения. Во втором – для ввода в эксплуатацию не хватает лишь разрешения Ростехнадзора, которое должно быть получено в ближайшие дни.

## ИСКУССТВО ИЗ МУСОРНОЙ КОРЗИНЫ

в Сургутском ЛПУ прошел конкурс детских поделок на экологическую тему

И все-таки богата наша земля талантами! Отрадно также и то, что немало «очумелых» (в самом хорошем смысле этого слова) ручек «водятся» и в филиалах ООО «Газпром трансгаз Сургут». Например, в Сургутском ЛПУ наглядно продемонстрировали, какие потрясающие произведения прикладного искусства можно соорудить из самых, казалось бы, обычных бытовых отходов.

На днях были подведены итоги конкурса среди детей работников управления на лучшую поделку из... вторсырья. В творческом состязании под креативным названием «Феникс, возрожденный из урны» приняли участие более тридцати юных ценителей искусства от двух до пятнадцати лет, которые представили на суд общественности 43 работы.

В связи с этим у жюри (в лице руководства Сургутского ЛПУ) возникла проблема: как выбрать среди всего этого богатства и многообразия лучшие «шедевры», да еще и никого не обидеть? Но в итоге все-таки были определены три призовые работы: третье место заняла восьмилетняя Ирина Фадеева с поделкой «Робот Wall-E», второе завоевала семилетняя Виктория Белая с работой под названием «Финиксенок», а «золото» досталось автору «Макета ЛЭС» семилетнему Семену Шинкареву. По словам Семена и его мамы, на создание этой монументальной композиции ушло около недели. Основные материалы: пластиковые бутылки и крышки от них, песок, соль, картон, фольга. Как оказалось, мама юного победите-

ля работает как раз на базе ЛЭС, поэтому объект удалось воссоздать в мельчайших деталях.

Кроме того, по итогам конкурса «Феникс, возрожденный из урны» были учреждены еще две награды: приз зрительских симпатий получил пятнадцатилетний Илья Блаж за работу «Вертолет Газпром АВИА», а спецприз от администрации ЛПУ достался четырехлетней Софье Ключниковой за ее «Чайный домик феи». По словам ведущего инженера по охране окружающей среды СЛПУ Елены Кузьменковой, идея о проведении такого конкурса принадлежала инженеру по охране окружающей среды КС-4 Тамаре Склярской.

– В дальнейшем благодаря всесторонней поддержке руководства управления, а также молодежного объединения и профкома мероприятие состоялось и прошло на «ура», – резюмирует Елена Владимировна. – Теперь мы планируем как-то продолжать это начинание. Возможно, придумаем еще какой-нибудь необычный конкурс.

Андрей ОНЧЕВ



Самому юному участнику конкурса стукнуло два года



Памятные подарки достались всем конкурсантам



Семену Шинкареву в его работе помогла мама

&lt;&lt;&lt; стр. 1

# СТАВКА – НА ПРОФИЛЬ

## СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

– «Газпром-классы» – это большой профориентационный проект ПАО «Газпром», суть которого заключается в том, чтобы в школах по месту расположения компании создавать профильные классы для заинтересованных, целеустремленных подростков и уже со школьной скамьи готовить их к работе в газовой отрасли. Авторами идеи выступили два дочерних общества ПАО «Газпром» – ООО «Газпром добыча Уренгой» и ООО «Газпром добыча Ямбург», силами которых в 2013 году в городе Новый Уренгой появился первый в России «Газпром-класс». На сегодняшний день такие классы есть и у других дочерних обществ, в том числе у ООО «Газпром переработка» в Сургуте. Мы решили не отставать и также принять участие в проекте, – поясняет начальник отдела кадров ООО «Газпром трансгаз Сургут» Татьяна Ялунина, выступающая куратором создания «Газпром-класса» на базе нашего Общества.

Планы по созданию собственного профильного класса, по ее словам, в «Газпром трансгаз Сургуте» начали вынашивать еще с 2014 года. И вот теперь в качестве образовательной площадки выбран Сургутский естественно-научный лицей.

– Почему мы выбрали именно это образовательное учреждение? Нам порекомендовал его городской департамент образования как наиболее соответствующий нашему кругу специальностей, – говорит Татьяна Васильевна. – В лицее ведется обучение с упором на физику и химию, а само образовательное учреждение позиционирует себя как ресурсный центр профильной подготовки школьников в области естественно-научного и технологического образования. Кроме того, лицей пользуется хорошей репутацией в городе, в октябре этого года он вошел в топ «500 лучших школ России».

Партнером нашего предприятия в реализации проекта «Газпром-класса» стал Сургутский институт нефти и газа (филиал ТюмГНГУ), преподаватели которого согласились читать лекции для старшеклассников и в целом оказывать научно-методическое сопровождение образовательного процесса. На данный момент между ООО «Газпром трансгаз Сур-



В этом кабинете разместится «Газпром-класс». Помещение оформят в корпоративном стиле Газпрома



Директор лицея: «Мы не подведем»

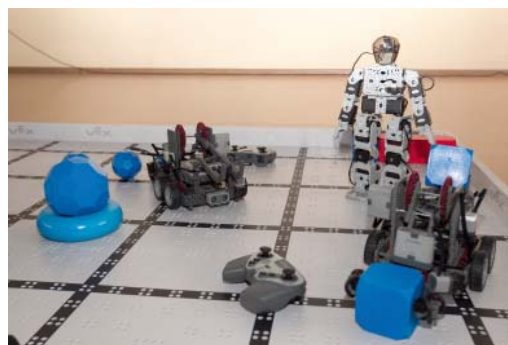


«Наночемоданчик» для проведения опытов

гут», Сургутским институтом нефти и газа и департаментом образования Сургута подписано трехстороннее соглашение о создании профильного класса с «газовым» уклоном. То есть процесс запущен, работа начата.

### ИЗ ЛИЦЕИСТОВ – В ЦЕЛЕВЫЕ СТУДЕНТЫ

Как объясняет Татьяна Ялунина, это будет сводный класс из 25 человек, собранный из выпускников-девятнадцатиклассников. Срок обучения – два года (10-й и 11-й классы). Помимо основных предметов школьной программы, дети будут изучать блок дополнительных дисциплин. Одним словом, у них будет своя ин-



Робототехника здесь – учебный предмет



Двери в «Газпром-класс» будут открыты для всех

дивидуальная программа с упором, прежде всего, на технические знания – в приоритете такие предметы, как физика, химия, математика и информатика. Учебный план «Газпром-класса» сейчас как раз формируется.

Помимо школьных учителей и вузовских преподавателей, в работу с детьми планируется широко вовлекать также и наших специалистов – это и чтение лекций, и организация всевозможных внеклассных мероприятий, начиная от экскурсий на объекты Общества и заканчивая подготовкой школьников к участию в профильных олимпиадах, в конференции молодых специалистов ООО «Газ-

**i** ООО «Газпром трансгаз Сургут» регулярно оказывает материальную поддержку образовательным учреждениям города. Так, совсем недавно Общество выделило средства на приобретение компьютерной техники средней школе №27 и Центру технического творчества «Информатика+».

пром трансгаз Сургут», а также в таких корпоративных мероприятиях, как «Интеллектуальная лига», «ГазУмник», КВН.

Двери «Газпром-класса» будут открыты для всех, и попасть в него смогут не только учащиеся естественно-научного лицея – сюда можно будет перевестись из любой другой школы. Но обязательное условие – каждому, кто захочет здесь учиться, необходимо следующим летом пройти специальный конкурсный отбор, ведь количество мест ограничено. Условия конкурса одинаковые для всех, при отборе будет учитываться в первую очередь успеваемость.

Общество уже выделило лицею средства на техническое оснащение учебного кабинета, где предстоит заниматься будущим газовиком: эти деньги пойдут, в частности, на закупку компьютеров, оборудования для лабораторных работ, наглядных пособий. Предприятие планирует оформить класс в корпоративном стиле с использованием символики ООО «Газпром трансгаз Сургут». Ученики «Газпром-класса», возможно, тоже получат знаки отличия – в частности, продумывается разработка такой атрибутики, как удостоверения участников проекта и нагрудные значки. Подразумевается, что выпускники «Газпром-класса» после окончания школы станут целевыми студентами Общества, поступив в опорные вузы Газпрома.

Реализация данного проекта, по словам Татьяны Ялуниной, поможет нам формировать достойный кадровый резерв, который, кстати говоря, существует не для профформы, а ежегодно востребован. Известно, что каждое дочернее общество Газпрома, для того чтобы поддерживать на постоянном уровне средний возраст коллектива и компенсировать ежегодное выбытие на пенсию, обязано принимать на работу определенное количество молодых специалистов, выпускников вузов – не менее 5% от общей численности принимаемых на постоянной основе работников. Для «Газпром трансгаз Сургута» эта квота составляет на сегодняшний день 27 человек.

То есть, если все 25 учеников «Газпром-класса», окончив школу и получив профессиональное образование в вузах, выберут для себя профессию газовика – они могут почти полностью составить один такой годовой набор.

**Дмитрий КАРЕЛИН**



Газовикам выделяют два кабинета, лаборантскую и холл

### Татьяна Кисель, директор Сургутского естественно-научного лицея:

– Наше партнерство с ООО «Газпром трансгаз Сургут» длится уже не первый год, и для нас оно очень важно. Так, благодаря помощи предприятия мы смогли приобрести комплекс современного компьютерного оборудования – так называемый «мобильный класс», который значительно расширяет наши возможности в преподавании таких предметов, как алгебра и геометрия. Сегодня это сотрудничество выходит на совершенно иной уровень, чему мы, конечно же, только рады.

Могу заверить, что мы готовы к открытию «Газпром-класса» и реализации того специализированного учебного плана, который для него будет утвержден. Для этого у нас есть все необходимое: солидный опыт работы в плане профильного обучения, сильный педагогический состав, привлеченные специалисты вузов. Мы обладаем достаточно современной материально-технической и учебно-методической базой, способной обеспечить обучение по естественно-научным и техническим дисциплинам на высоком уровне, и постоянно ее совершенствуем, в том числе опять же благодаря поддержке газовиков. Например, сегодня речь идет о приобретении двух новых «мобильных классов», которые позволят проводить занятия по электронным учебникам. Кроме того, мы планируем закупить современные геолоборатории по физике, наши дети получат возможность проводить практические работы на качественно ином уровне. Все это, согласитесь, очень важно для подготовки будущих инженеров.



Общество уже помогло лицей ноутбуками

# УТРО НАЧИНАЕТСЯ С ОСАНКИ

В человеке, как сказал классик, все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли. Об осанке, кстати, тоже забывать не стоит, ведь она основа не только красивого телосложения, но и опорно-двигательного аппарата в целом. Нашим коллегам, у кого работа подвижная, беспокоиться о позвоночнике стоит меньше, чем не скажешь о тех, кто ведет «сидячий образ жизни». О них-то и поговорим. Комментариями и рекомендациями на заданную тему с читателями делятся эксперты: врач-невролог МСЧ Амангельды Малдыбаев и двукратный чемпион мира по армспорту, тренер УСС «Факел» Павел Сазонов.

**И**так, первое слово – медицине: – *Считается, что осанка – это привычное положение туловища человека в движении и состоянии покоя. Учитывая тот факт, что в «Газпром трансгаз Сургуте» множество людей трудятся в офисе, не каждый из них могут похвастаться правильной осанкой. Что им делать?*

– Действительно, такая проблема наблюдается у большинства наших пациентов. В группе риска наряду с водителями входят офисные работники. На риторический вопрос «Что делать?» вспомним фразу, которую все в детстве слышали от родителей: «Сиди прямо! Не сутулься!».

– *Что влечет за собой формирование неправильной осанки?*

– Здесь все зависит от степени выраженности нарушений: от дискомфорта в различных отделах позвоночника и, например, судорог в икроножной мышце в ночное время до нарушения работы внутренних органов. Но хочу обратить внимание: всякую неясную патологию пациенты склонны относить к остеохондрозу. А прежде чем ставить такой диагноз себе, стоит проконсультироваться и обследоваться у соответствующих специалистов.

– *Можно ли исправить нарушения осанки во взрослом возрасте? Как правильно ходить, сидеть, какие упражнения делать?*

– Нарушения осанки, как правило, возникают в детском и подростковом возрасте, а формирование костного скелета, в том числе позвоночника, заканчивается к двадцати годам. Хорошо поддаются лечению начальные стадии сколиоза, при выраженных стадиях речь может идти и об оперативном вмешательстве.

Для сохранения хорошей осанки и профилактики болей в спине важно сидеть в специальном, хорошо поддерживающем тело рабочем кресле. У него должны быть подлокотники для рук, чтобы плечи не провисли вниз. Бедра должны располагаться параллельно полу, колени чуть выше бедер, а ступни касаться пола.

Как правильно ходить? Есть хороший, хотя и шуточный совет: взять в обе руки сумки с продуктами и идти с гордо поднятой головой. А если серьезно, все рекомендации известны и, можно сказать, набили оскомину – утренняя гимнастика, умеренные физические нагрузки. Мы на каждом приеме проводим беседу с пациентом, даем памятки с упражнениями для укрепления мышечного корсета, направляем на занятия ЛФК.

## СОВЕТЫ ДОКТОРА МАЛДЫБАЕВА:

- не наклоняйте туловище без опоры на руку. Поднимайте предметы, тяжести с пола не в позе «подъемного крана», а согнув ноги в коленях, приготовившись, не рывком;
- чаще меняйте положение тела, не стойте и не сидите слишком долго. Не стоит также сидеть, закинув ногу на ногу;
- работая стоя у кухонного или письменного стола, сохраняйте вертикальное положение туловища. Для этого следует одну ногу, полусогнутую в колене, поставить впереди другой;
- остерегайтесь сквозняков и переохлаждений.



**А**теперь добро пожаловать в спортзал, где тренер Павел Сазонов покажет несколько основных упражнений, нацеленных на укрепление позвоночника.

Кстати, за хорошую осанку, как проинформировал нас чемпион мира, «отвечают» многие мышцы: это и пресс, и косые мышцы живота, и поясничные, и если какая-то из них станет слабеть, то и погрешности в осанке будут заметны.

## ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА К ПОЯСУ



Сядьте лицом к блоку, чуть согните ноги в коленях и упритесь ступнями в платформу. Наклонитесь вперед, возьмитесь за рукоятки. Отклоняйтесь назад и расправьте грудь. Руки полностью выпрямлены. Потяните рукоятки к животу. Локти скользят вдоль боков и движутся строго назад. Старайтесь отвести локти и плечи как можно дальше за спину, затем плавно вернитесь в исходное положение.

## УПРАЖНЕНИЕ С ГАНТЕЛЕЙ



Удобно расположитесь на тренажере так, чтобы голова была на весу. Возьмите в руки гантели. Закиньте назад, медленно, не спеша опуская и поднимая ее. Упражнение выполняется в три подхода.

## САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



Никакого движения при выполнении его нет. Для того чтобы зафиксировать статичную позу, сначала необходимо лечь на живот и приподняться на вытянутых руках. И в этом положении продержаться сколько сможете, стараясь удерживать ровную линию от шеи до пяток.



Кстати, есть облегченный вариант упражнения: опираться не на ладони, а локти. Удобно тем, что его можно делать и в домашних условиях.

**i** Не прибегая к врачебным советам, можно тренировать позвоночник с помощью старого проверенного метода – ношения книги на голове. Вам придется поддерживать правильное положение, чтобы ее не уронить. А ко всему прочему, применяя этот способ, вы сможете существенно улучшить координацию движений и концентрацию. В Индии, кстати, повсеместно распространено ношение женщиной кувшина на голове. Правильную осанку вырабатывают с детства. Девушка, не умеющая красиво и ровно ходить, не может быть привлекательной, уверены индусы.



## «ЛАСТОЧКА»



Это упражнение совсем не сложное и выполнять его можно не только в спортзале, но и дома: лягте на живот, приподнимите от пола ноги и руки и зафиксируйтесь в этом положении. Опустите конечности, а потом снова вернитесь в исходное положение.

## УПРАЖНЕНИЕ «ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ»



Занимаете исходное положение: ложитесь на поддерживающие валики и заводите голени под специальную планку. Спина и ноги должны представлять собой единую линию. Из исходного положения сгибаете спину по направлению к полу плавным движением и таким же плавным движением возвращаетесь назад. Частота выполнения – три подхода по 10-15 раз.

## ТРЕНАЖЕР С БЛОКОМ



Сядьте на тренажер, закрепите колени. Сверху, широко расставив руки, возьмите рукоятку. Тяните ее как можно ниже к тыльной стороне шеи. Здесь вы можете выбрать: либо тянуть к груди, либо – к тыльной стороне шеи. Старайтесь не горбиться, и в нижней точке желательнее подаваться немного вперед. Голову держать прямо. Упражнение выполняется в несколько подходов по 8-10 раз.

**i** Среди немедикаментозных методов по профилактике остеохондроза рекомендуется, во-первых, нормализовать массу тела – избыточный вес в прямом смысле давит на позвоночник, отчего он испытывает повышенную нагрузку, что негативно отражается на его состоянии. Во-вторых, не стоит забывать о массаже – это одно из лучших средств профилактики обострений остеохондроза. Выполнять его должен профессиональный массажист со специальным медицинским образованием. Но прежде, конечно, необходимо проконсультироваться с врачом-неврологом.

