



ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ



Упражнения при сидячей работе

КИВКИ ГОЛОВЫ

Медленно поворачиваем голову вправо и задерживаемся на пять секунд, затем возвращаемся в исходное положение и делаем то же движение влево также с задержкой. С каждым движением увеличиваем амплитуду. Важно не делать упражнение через силу. Следующее упражнение - 10 раз наклоны головы вперед и назад.



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩЕМ

Сидя на стуле и держась за его спинку правой рукой, нужно повернуться вправо, зафиксировав тело в таком положении примерно на 2-3 секунды. Затем вернуться в исходное положение, сменить руку на левую и повернуться влево. Повторить по 5-6 раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Сидя на стуле и выпрямив спину, складываем руки ладонями в «замок» и вытягиваем их вперед. Затем опускаем голову, прислоняя её к рукам. В таком положении нужно задержаться на 3-4 секунды. Затем нужно выпрямиться, а сомкнутые руки поднять вверх. Каждое движение повторяется по пять-шесть раз.



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Проводится в сидячем положении. Для его выполнения стул можно отодвинуть от стола. После этого нужно сесть ровно, выпрямив спину и опустив руки. Затем, согнув спину в пояснице, надо постараться достать руками пол. Дотронувшись до него, задержите дыхание на 2 секунды и возвратите корпус в исходное положение. Делается 5-6 повторов.



ПРИСЕДАНИЯ

Необходимо стать ровно в удобное положение, ноги поставить на удобной ширине, затем опускать таз вниз, подавая корпус немного вперед для сохранения равновесия. Не выдвигайте колени вперед, держите ноги максимально перпендикулярно полу. Таз опускается до уровня колен. Фокус еще и в том, чтобы держать спину идеально ровной, не выгибать ее и не сгибаться вперед.



МАХИ НОГОЙ

Держитесь правой рукой за край стола и правой ногой сделайте мах назад. Нога при этом должна быть вытянута в линию вместе с носком. Сделав 10 махов правой ногой, упираясь о стол левой рукой, сделайте 10 махов левой ногой.

РАЗМИНКА КОЛЕНЕЙ

Встаньте к столу и держитесь за него левой рукой. Поднимите правую ногу, согните ее в колене и вращайте, разминая коленный сустав: 10 раз в одну сторону и 10 раз - в другую. Затем поменяйте ногу.



ВРАЩЕНИЯ КОРПУСОМ

Ноги поставьте на ширине плеч, руки - вверх. Начните вращать корпус, как бы медленно «поднимаясь» по спирали от поясницы к груди. Такое упражнение усиливает кровоток и приводит все тело в тонус.