

Представляем Вашему вниманию
ОФИСНУЮ ГИМНАСТИКУ

«НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ»,

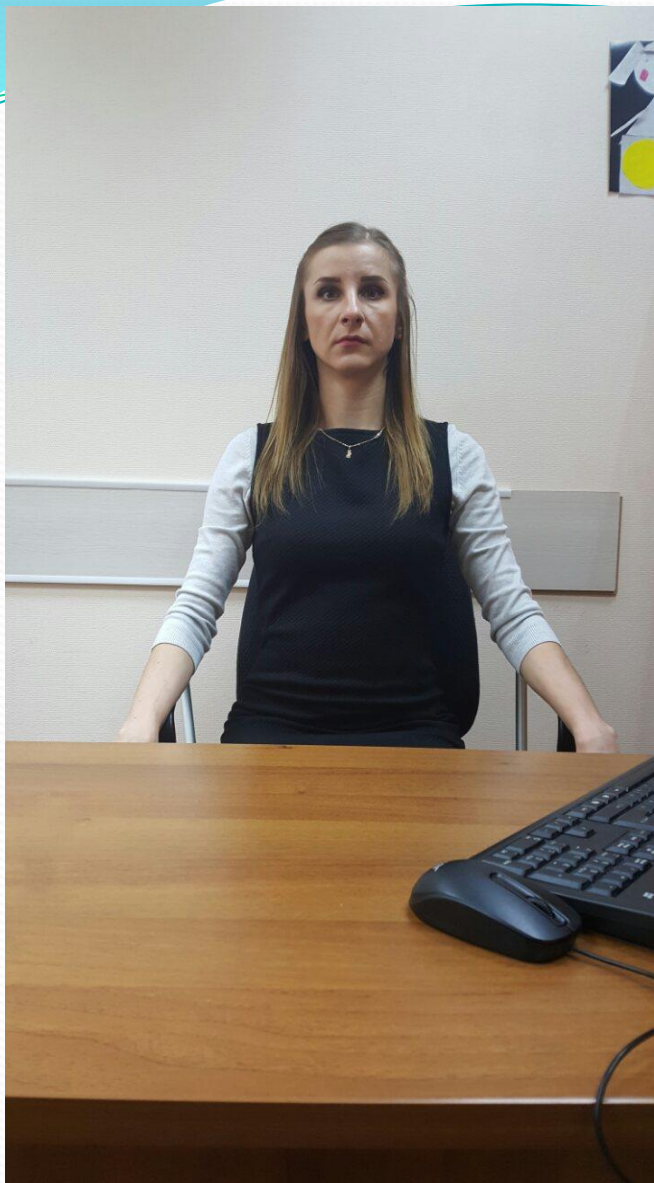
которая поможет расслабить
напряженные мышцы, даст физическую
нагрузку тем мышцам, которые
бездействуют в течение рабочего дня,
укрепит мышечный корсет, позволит
специалистам, работающим в офисе
избежать гиподинамии и ее
последствий.

● Выполняя предложенные упражнения вы сможете в скором времени забыть о боли в суставах и позвоночнике.

● Важно помнить, что выполнение без подготовки большего количества повторений в упражнении, чем рекомендовано, может привести к неприятным последствиям: головная боль, растяжения, излишнее накопление молочной кислоты, провоцирующее неприятную боль в мышцах, повышение артериального давления, слабость, тахикардия, аритмия и т.д.

При выполнении любой физической нагрузки необходимо руководствоваться «правилом трех П»:

- Последовательность
- Постепенность
- Постоянство



УПРАЖНЕНИЕ 1

И.п. - сидя,
спина прямая,
плечи опустили,
лопатки свели,
руки вдоль тела.

Поднимаем руки
вверх,
ладони вперед,
выполняем вдох,
возвращаемся в
исходное
положение –
выдох.

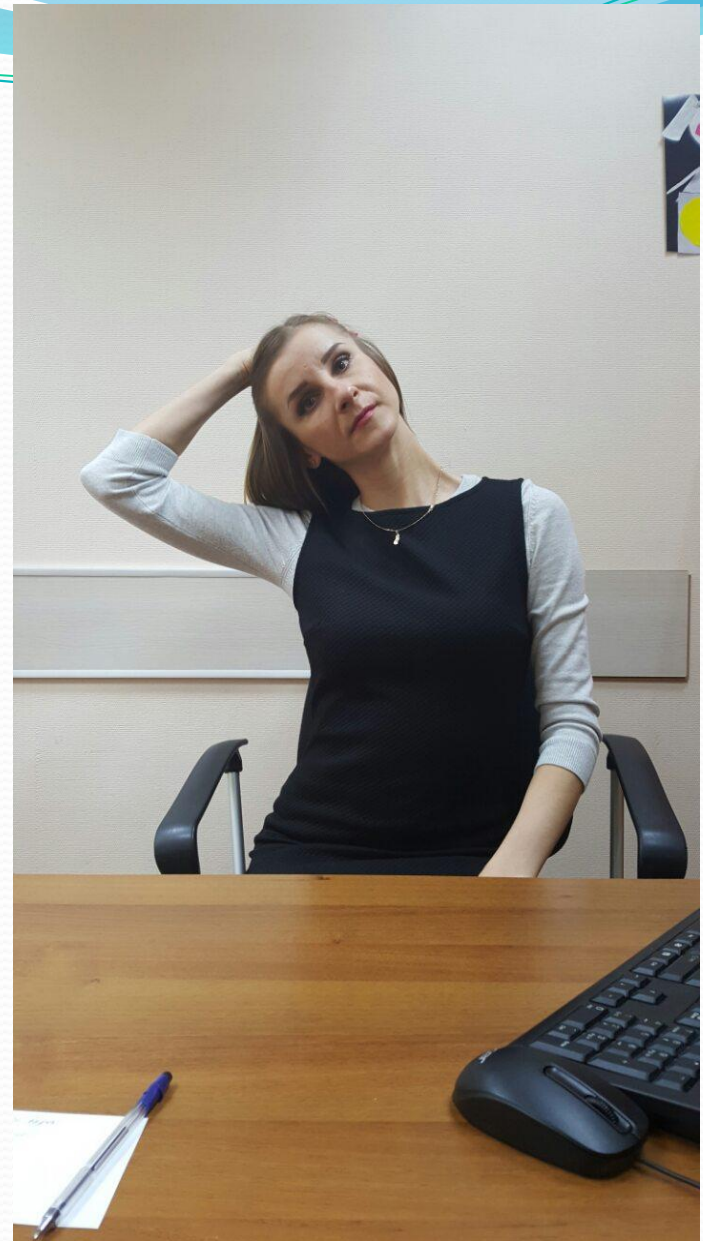


УПРАЖНЕНИЕ 2

И.п. - сидя, спина прямая. Левую руку согнули в локтевом суставе, положили на затылок, тянем голову влево и вниз относительно сагиттальной плоскости, в течении 3-5 секунд,



То же
выполняем в
другую сторону,
в течении 3-5
секунд.





Руки на затылок,
мягко наклоняем
голову вперед и вниз,
относительно
фронтальной
плоскости, стараемся
подбородком
коснуться груди в
течении 3-5 секунд.
Повторить 3-4 раза в
каждом направлении.

УПРАЖНЕНИЕ 3

И.п. - сидя, спина прямая, руки в стороны.



Поднимаем их вверх и отводим назад, не опуская. Большие пальцы рук отводим перпендикулярно по отношению к остальным пальцам.

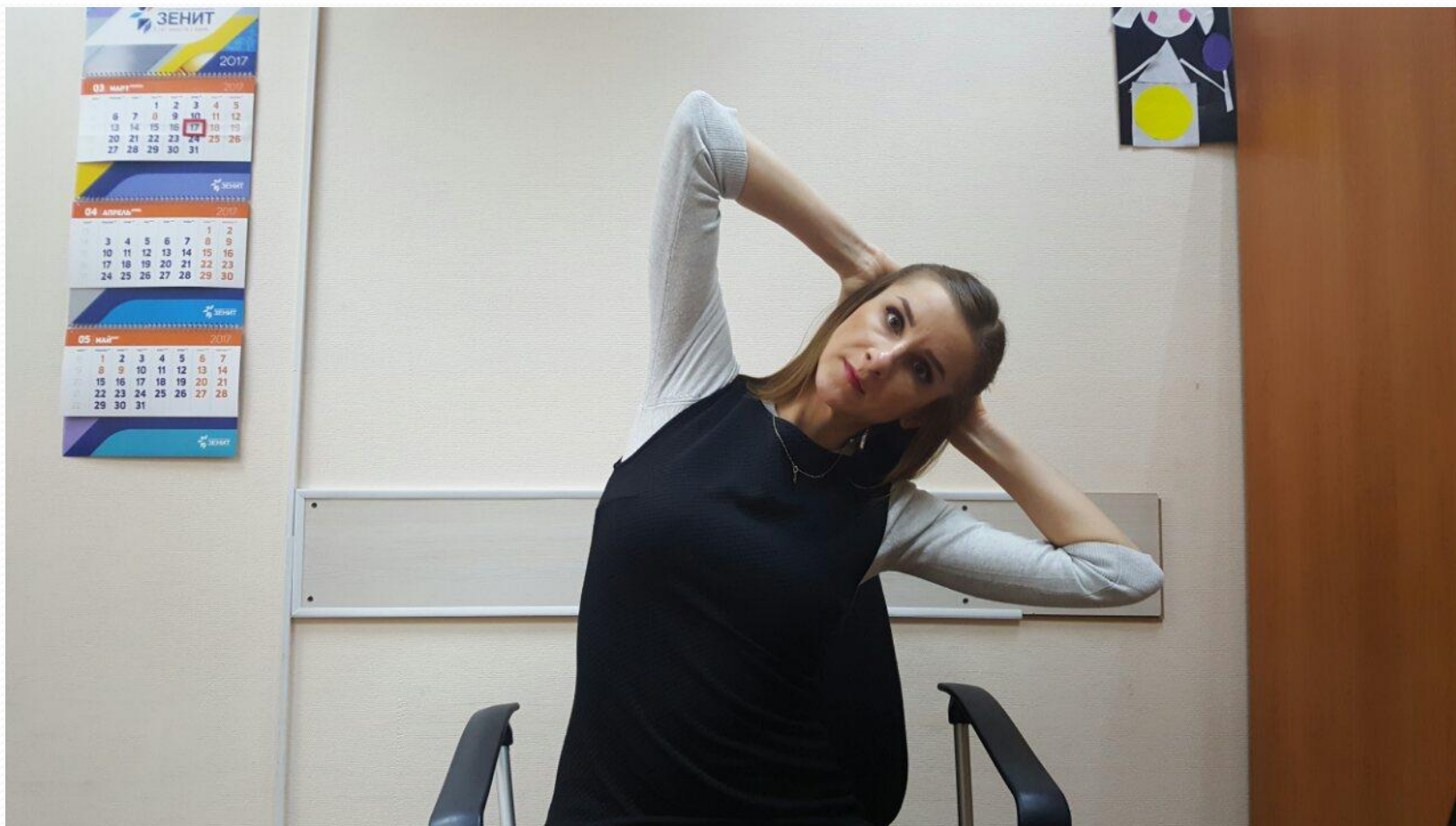


Выполняем скручивания - большие пальцы вниз и как можно дальше назад, 10-20 раз. Со временем можно увеличить количество повторений.



УПРАЖНЕНИЕ 4

И.п. – сидя руки за голову, локти в стороны, выполняем наклоны влево.

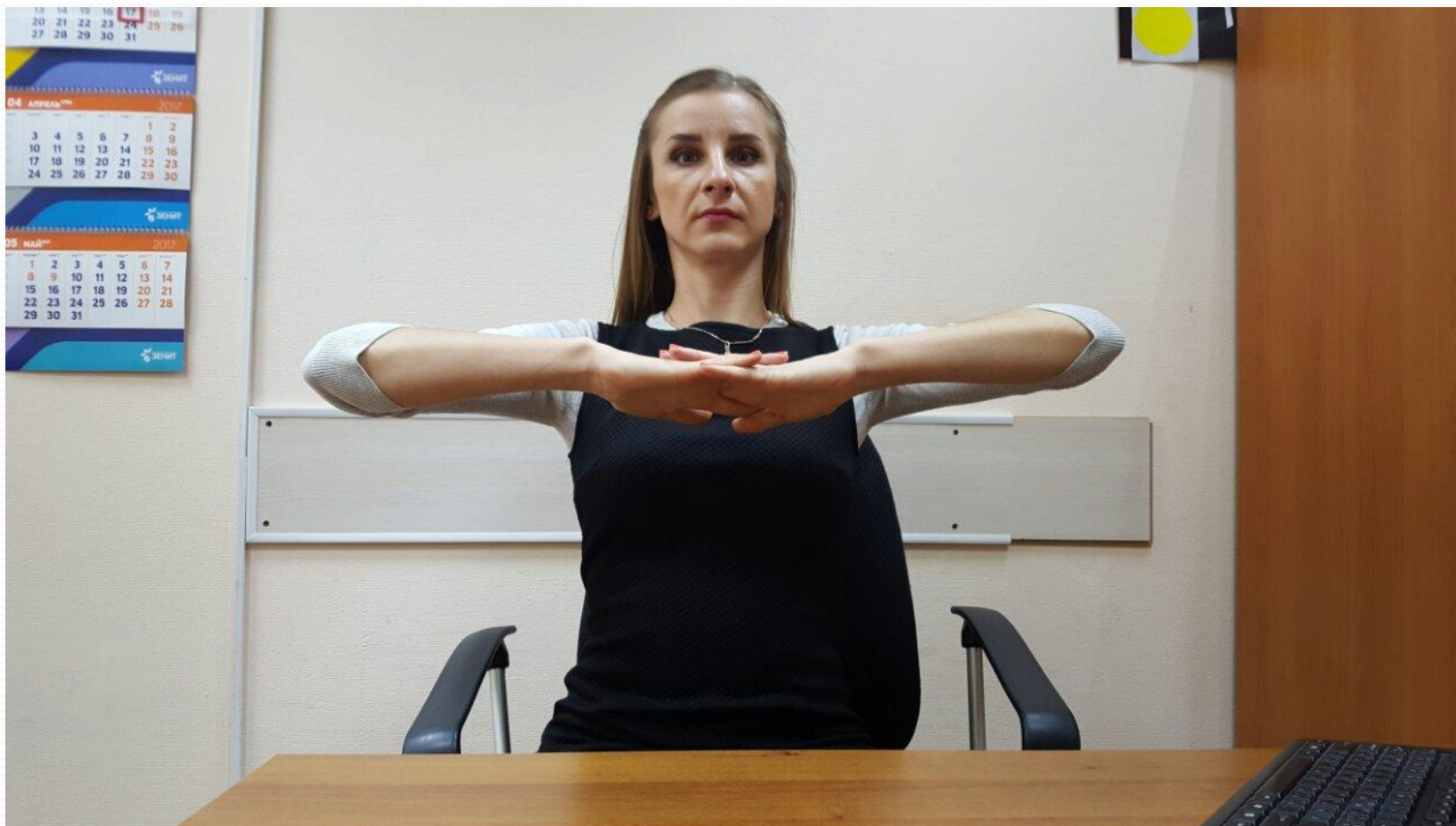


Вправо.



УПРАЖНЕНИЕ 5

И. п. - сидя, руки в замок на уровне груди.



Выполняем скручивание, левый локоть тянем назад, параллельно поперечной плоскости.

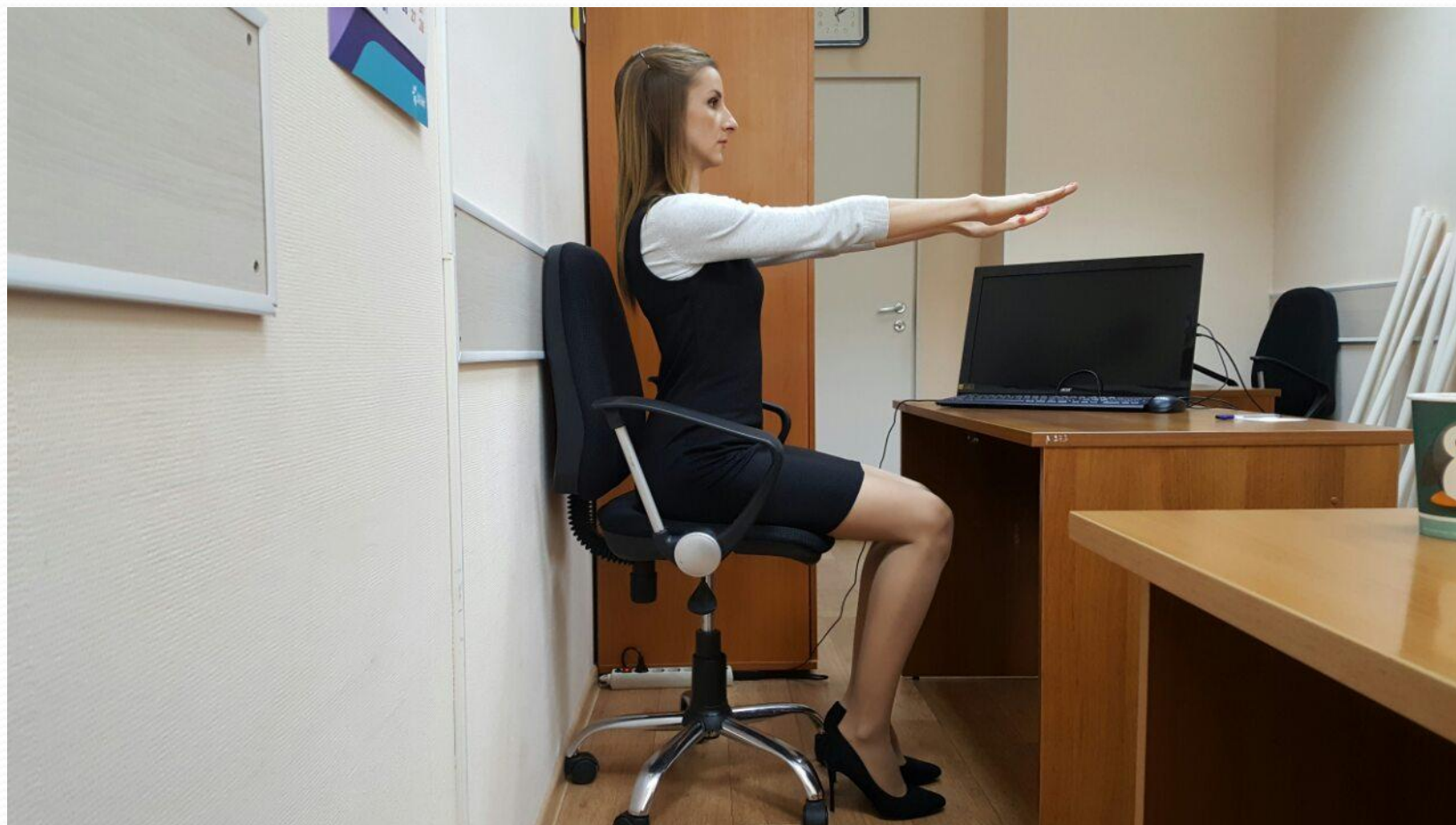


Тоже выполняем вправо, по 5-10 раз в каждом направлении.



УПРАЖНЕНИЕ 9

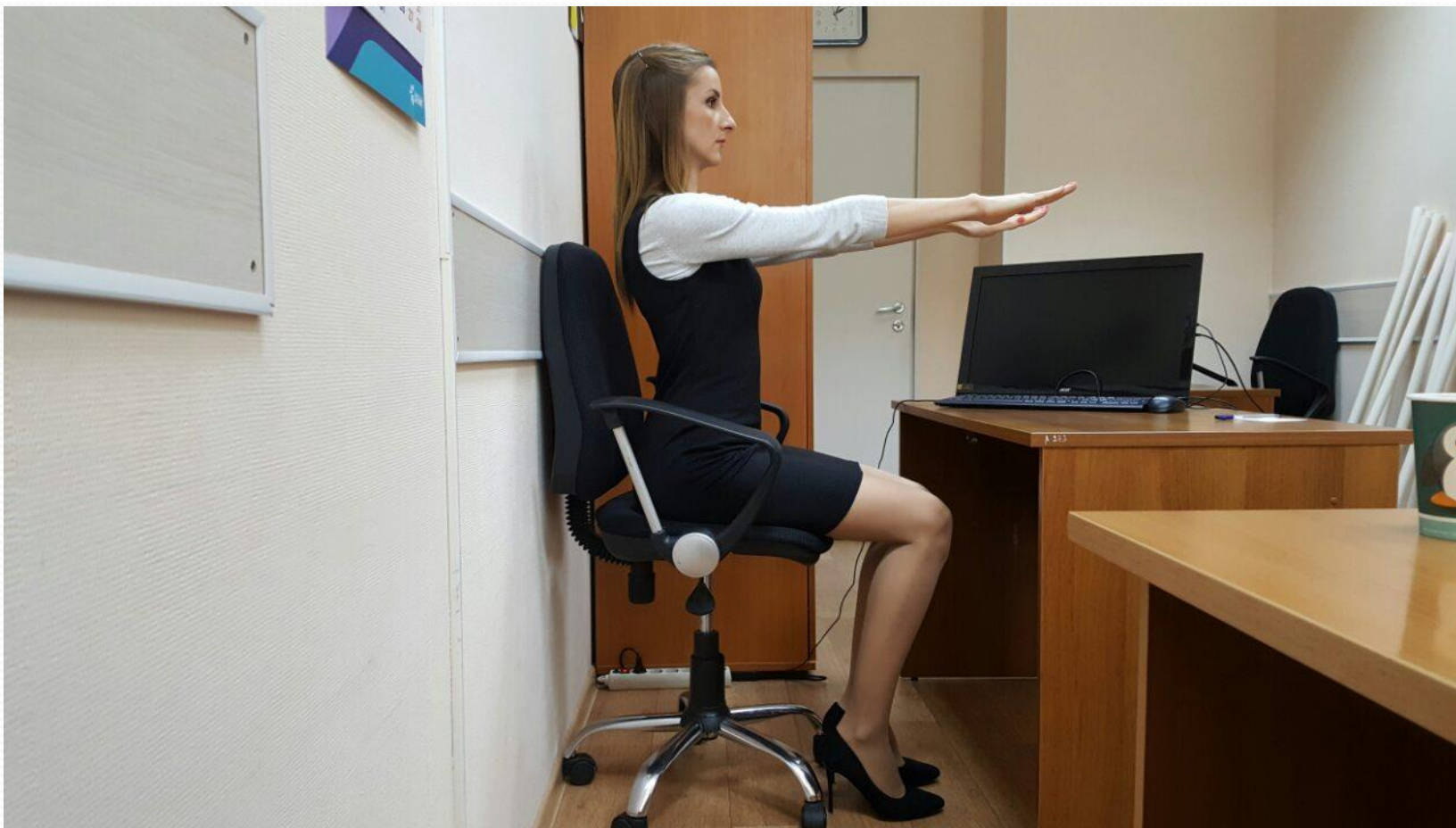
И.п. – сидя, спина прямая, руки вперед на уровне груди, живот втянуть, ноги на ширине плеч.



Напрягая мышцы ног, подняться над стулом на 5-10 сантиметров.

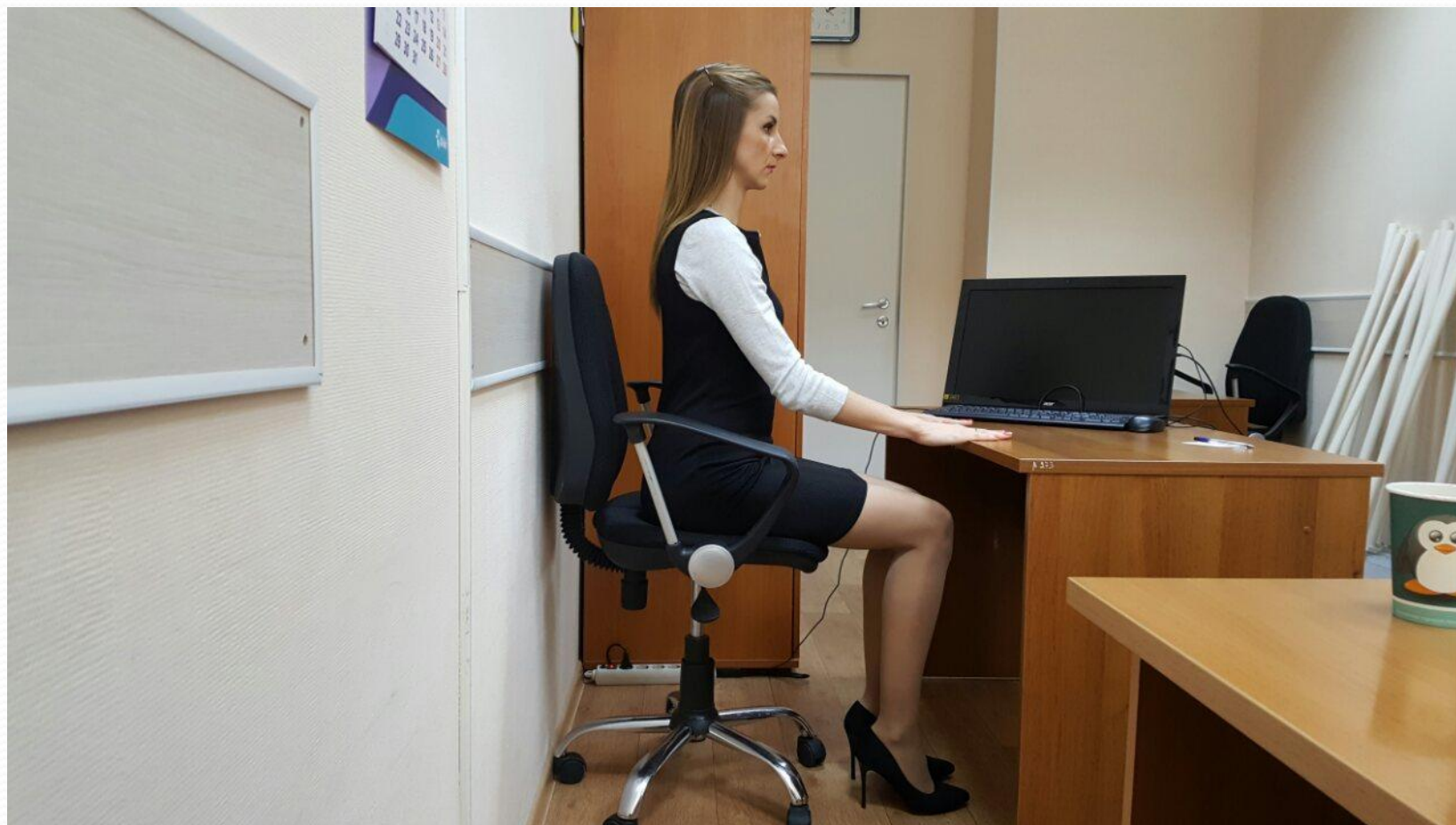


Вернуться в исходное положение,
повторяем 10-15 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 7

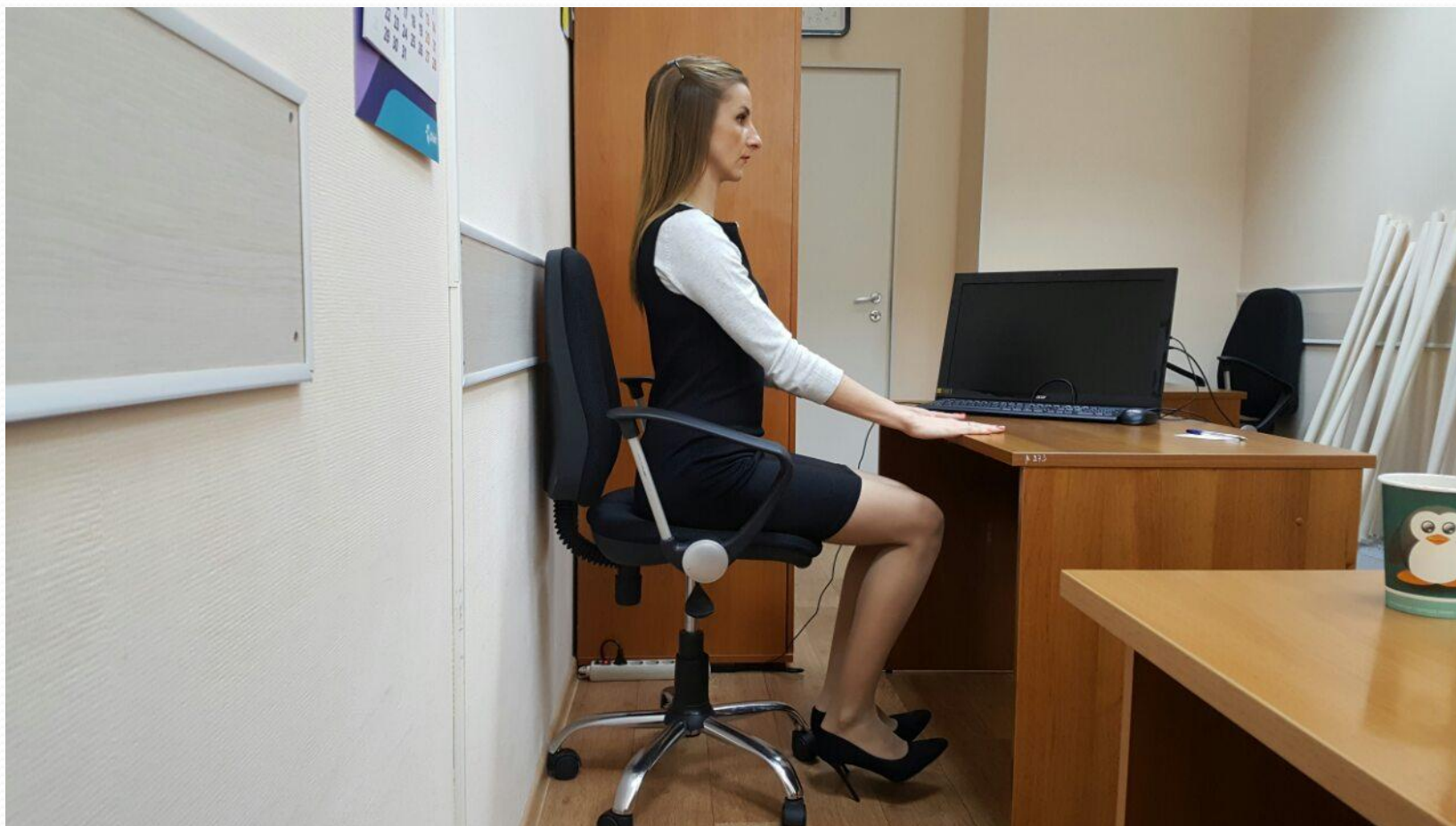
И.п. - сидя, спина прямая, руки перед собой на столе, ноги на ширине плеч, угол в коленях 90 градусов.



Поднимаем пятки с максимальным усилием – 10 раз.



Далее носки ног с максимальным усилием тянем вверх – 10 раз.



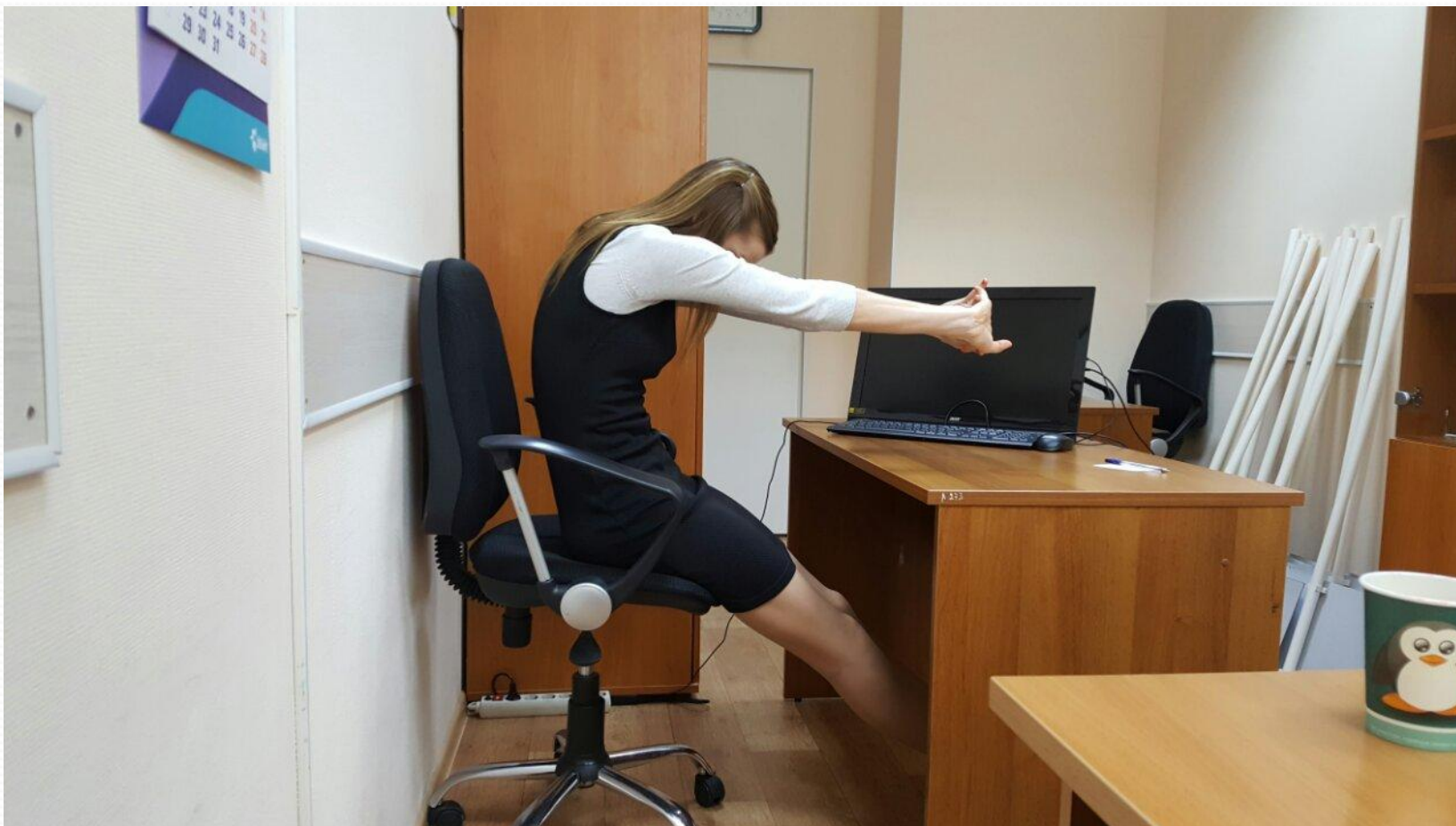
УПРАЖНЕНИЕ 8

Отводим руки назад за спинку кресла, прогибаем спину, подбородок направляем вверх, тянемся вперед – 10 секунд



УПРАЖНЕНИЕ 9

Руки в замок перед собой, разогнуть ноги в коленях, поставить на пятки. Руки тянем вперед, круглой спиной, тянемся назад - 10 секунд



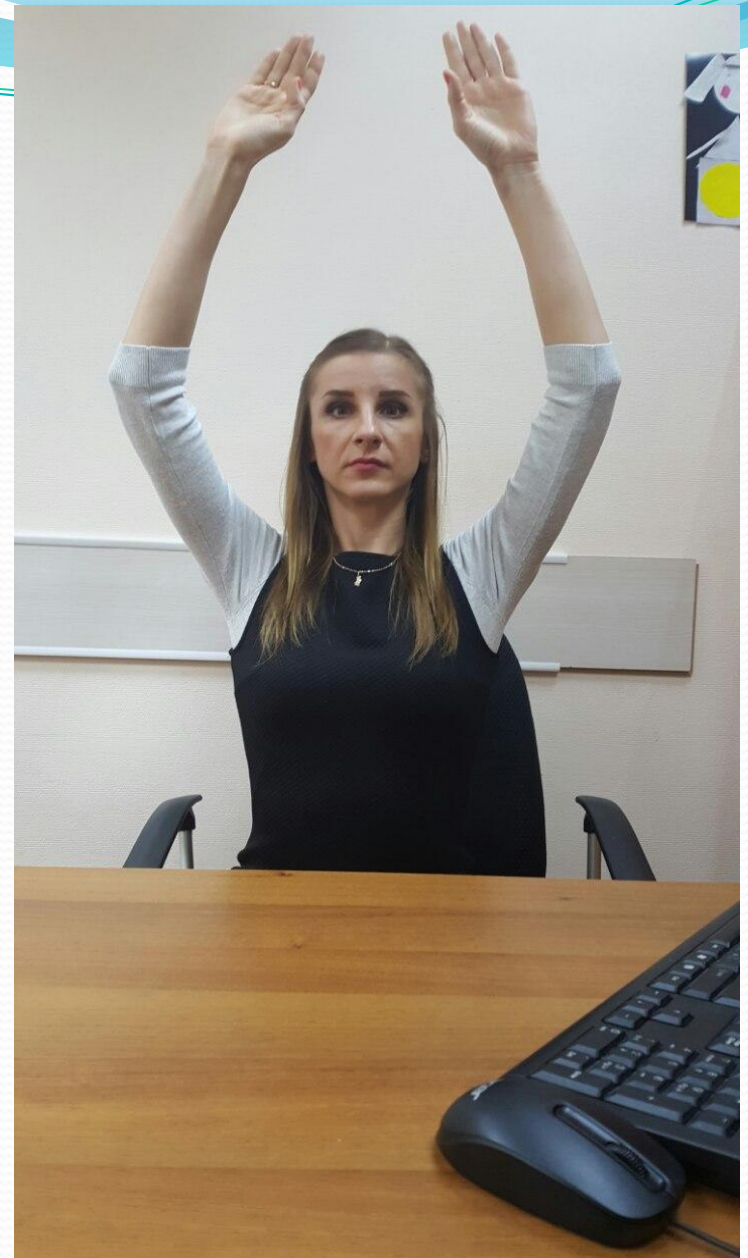
УПРАЖНЕНИЕ

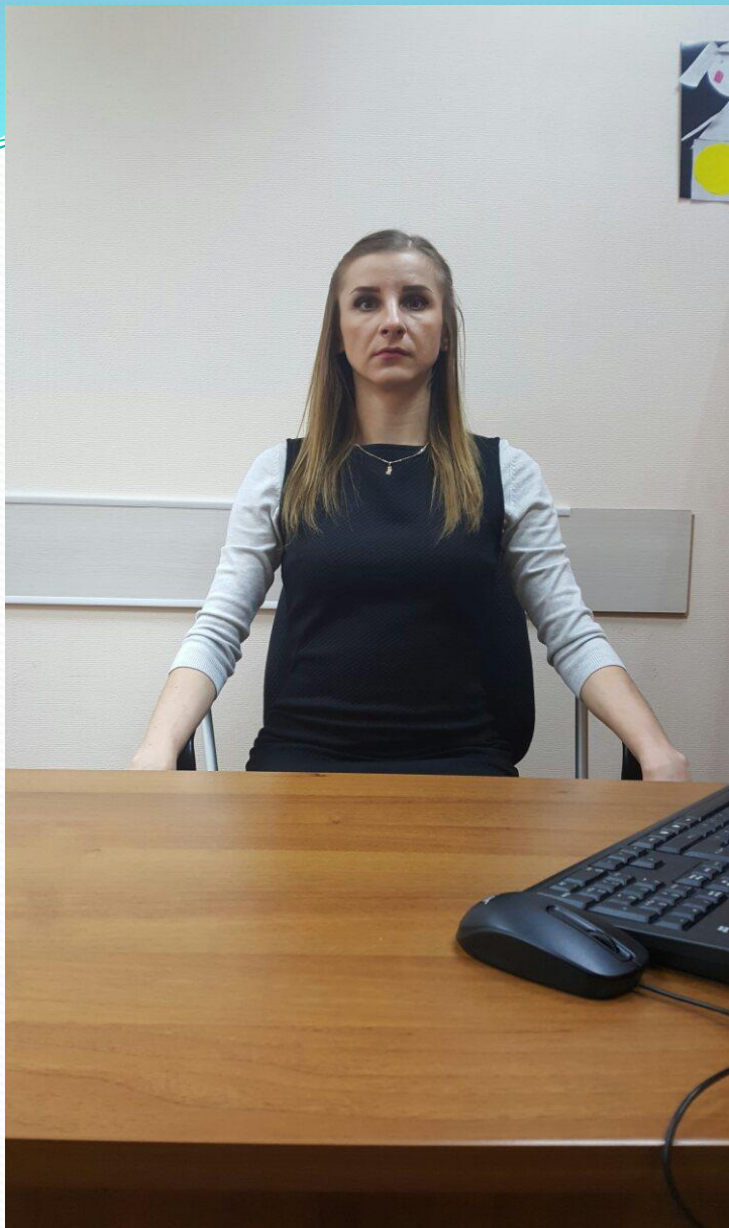
10

Выполняем


вдох, выдох – 3

раза.





СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**