

Гимнастика на 5-7 минут на рабочем месте



Что нужно для работы



- 1. таймер , чтобы засечь время работы, каждое упражнение не меньше 30 сек, можно 1 минуту если упражнение очень комфортное и в кайф
- 2. стена и стул
- 3. огромное непреодолимое желание иметь красивое, здоровое, функциональное тело)))
- 4. можно разбить на 2 части, делать по 5 минут

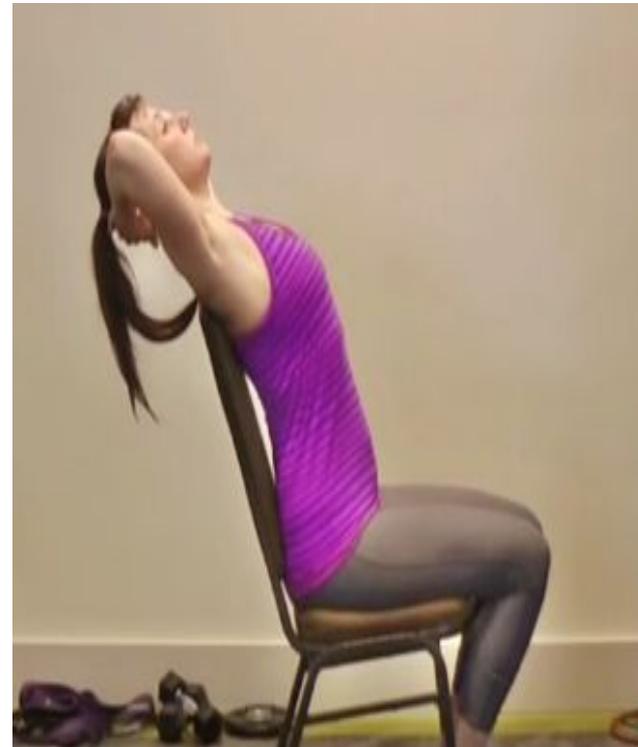
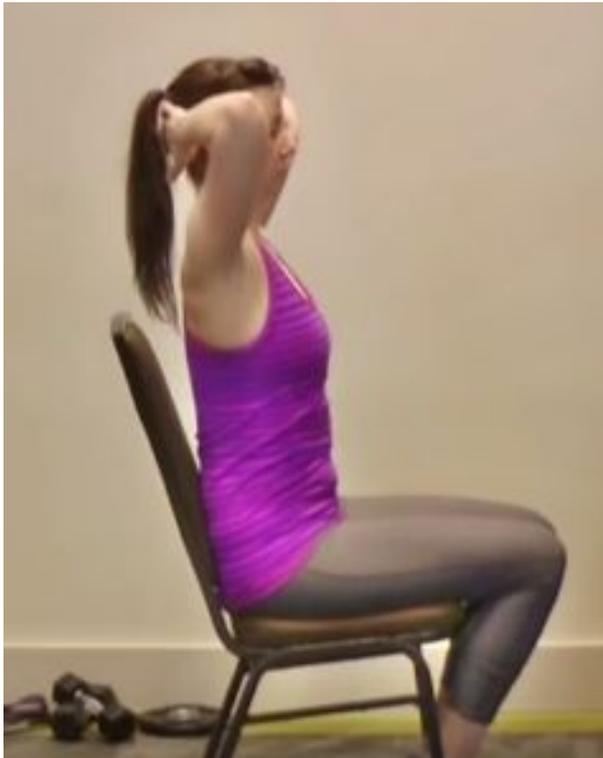
1. Вытяжение грудной клетки сидя

- <https://www.youtube.com/watch?v=gDQPThLuE90> 5.42



2.«открывашка» сидя

- <https://www.youtube.com/watch?v=oHrIhT8XShU> 1.25



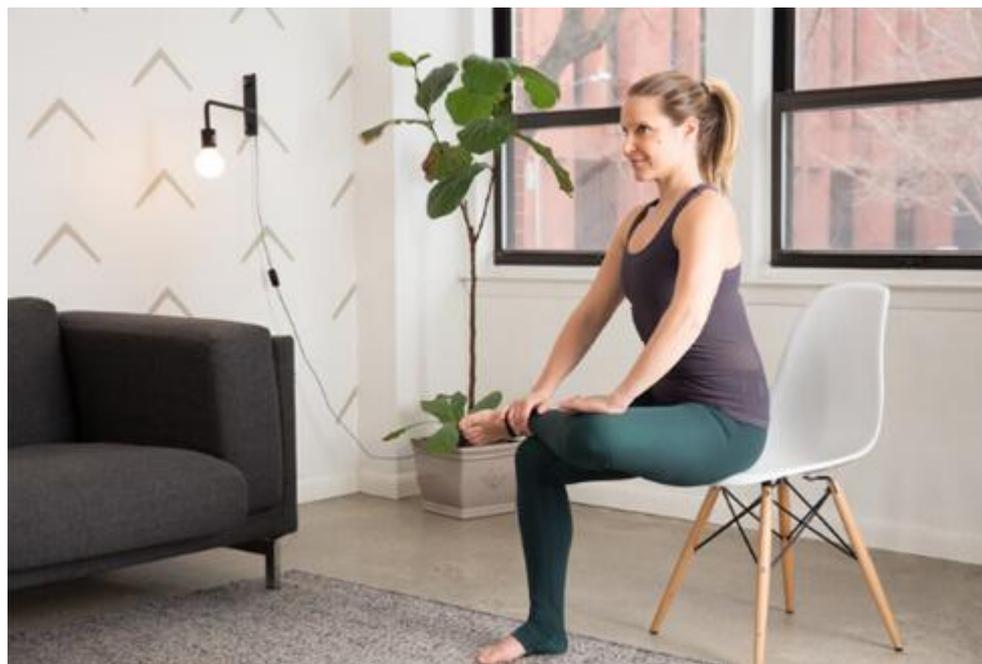
3. Растяжка трапеции сидя

- <https://www.youtube.com/watch?v=5ZFaFIEDRCw> -0.46



4. Растяжка ягодицы сидя

- <https://www.youtube.com/watch?v=hsBo0R8Gnwg> -3.00 чтобы усилить- наклонись больше



5. Упражнение у стены - спина

- <https://www.youtube.com/watch?v=8Wa630v4RM0> 5.26 – не касайся лопатками стены, отведи плечи назад и сведи лопатки, опоп



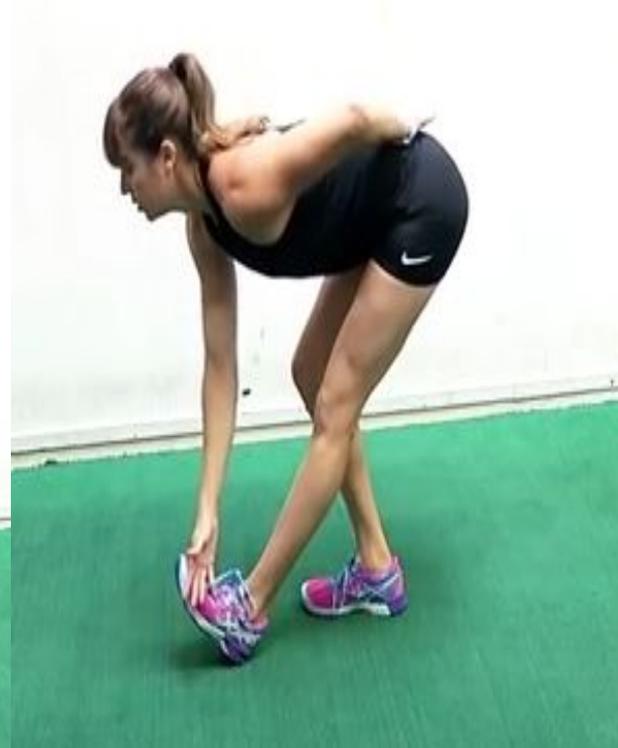
6. Отжимание от стены плюс округление

- <https://www.youtube.com/watch?v=gDQPThLuE90> 2.05



7.Динамическая растяжка в ходьбе

- <https://www.youtube.com/watch?v=nPHfEnZD1Wk> 3.15



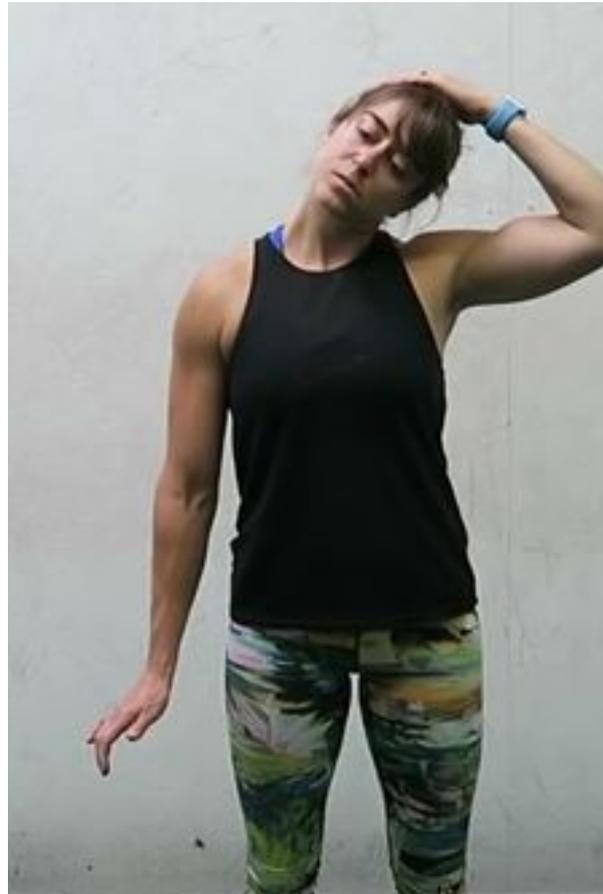
8.Круги стопами – вращательные движения каждой стопой

- <https://www.youtube.com/watch?v=G0NUvvKHwEA> 3.50



9. Наклоны головы

- <https://www.youtube.com/watch?v=5ZFaFIEDRCw> 1.05



10. Стульчик у стены

- https://www.youtube.com/watch?v=yeLQwNgU_Qo 1.41 - задержка в приседе



Если есть эспандер



1.Потягушки с лентой

- <https://www.youtube.com/watch?v=5ZFaFIEDRCw> 3.52



2. Тяга каждой рукой поочерёдно

- <https://www.youtube.com/watch?v=yxJaGmbiQJU> 5.43



3. Отведения сзади

- <https://www.youtube.com/watch?v=wobfTcqjIEU> 9.46



4. Сгибания на бицепс

- <https://www.youtube.com/watch?v=yxJaGmbiQJU> 12.20



5. Трицепсовые разгибания

- <https://www.youtube.com/watch?v=urtDryOLLJ0> 3.45



6. Отведения в стороны

- <https://www.youtube.com/watch?v=urtDryOLUJ0> 9.29



Если есть возможность постелить коврик на работе

ТЯГА НА МЫШЦЫ СПИНЫ

- <https://www.youtube.com/watch?v=DtvXNR3xF-U> 5.15.



Если я прихожу в офисном

костюме и к стене не

прислонюсь , что я могу делать

- Упражнение **на работе?** «выражение грудной клетки» – вернись в начало презентации– слайд номер 3
- Упражнение «открывашка сидя» – вернись в начало презентации – слайд номер 4
- Упражнение «наклоны головы» – слайд номер 11
- и ЕЩЁ

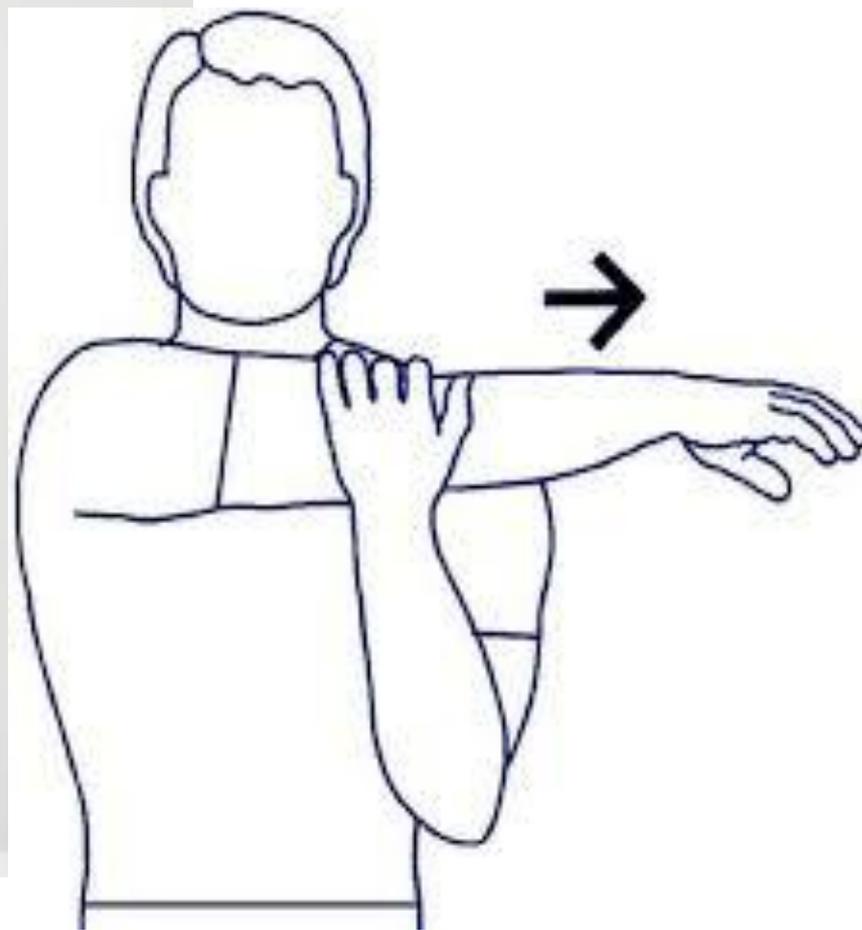
Опираешься ладонями о рабочий стол и максимально растягиваешь грудную клетку, в этом положении задерживаешься не несколько сек, потом возвращаешься в исходное положение и опять повторяешь упр-е



Стоя, руку поднимаешь вверх и делаешь наклоны с максимальной амплитудой вправо/влево



Руку прямую в локтевом суставе прикладываешь локтём к плечу противоположной руки ,свободной рукой усиливаешь натяжение



Стоя или сидя , пожимаешь плечами – сначала максимально тянешься плечами вверх, затем максимально вниз



из положения сидя отрываешь конечности от пола , чем выше , тем лучше.
Насколько позволяет костюм.



Соединяешь руки и максимально вытягиваешься вверх, затем делаешь из положения натяжения наклоны вправо, влево

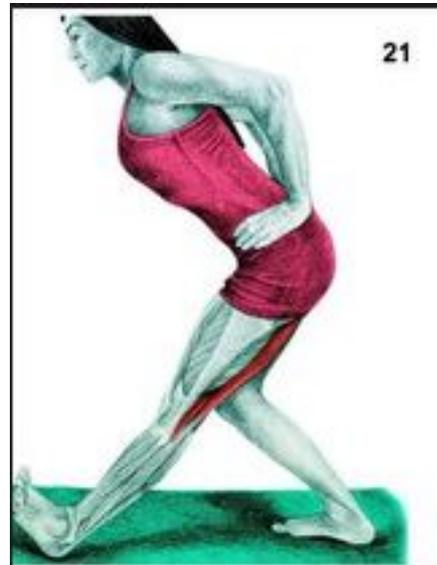


Сидя или стоя, поднимаешься с пяток на носки, после этого упражнения-
обязательна растяжка икроножной, см. след. слайд



Растяжка икроножной

Стоя ,одну ногу выставляешь вперед, прямую в коленном суставе, берёшь небольшой наклон корпуса



Не меняя положение тазовых костей, разворачиваешь только корпус вправо/влево, при этом взгляд направляешь в ту сторону, куда делаешь поворот



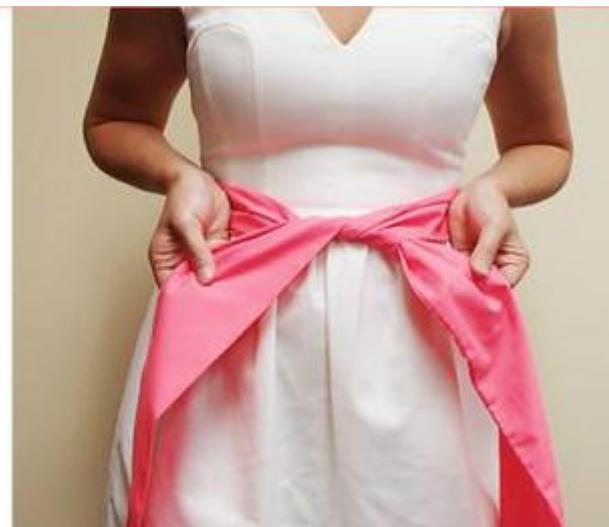
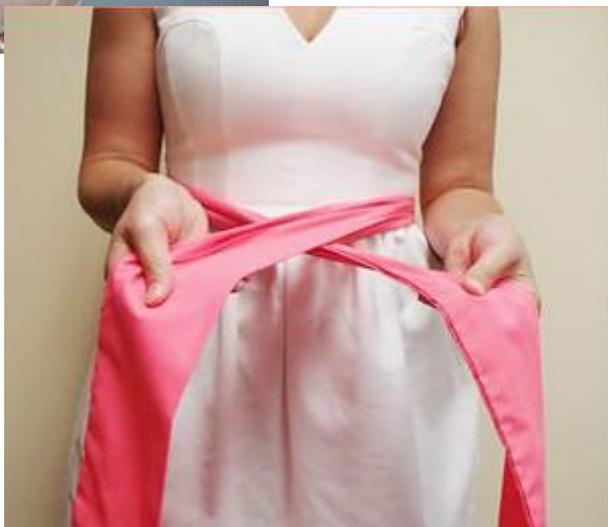
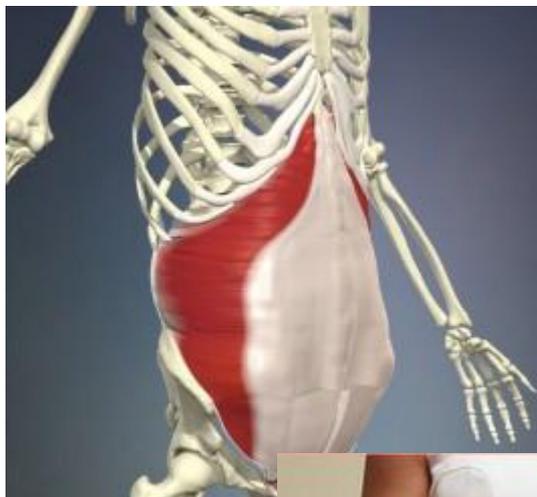
Упражнение «кошка» только сидя, исходное положение сидя на стуле, затем округляешься в грудном отделе позвоночника, как будто «вырастает горбик», и этим «горбиком» тянешься максимально вверх, затем возвращаешься в исходное положение



Упражнение «вакуум» сидя или стоя. Сначала делаешь максимально глубокий вдох, затем максимально глубокий выдох. Пока выдыхаешь медленно весь воздух, стараешься максимально приблизить стенки живота к спине, как будто пупком тянешься к позвоночнику, грудь слегка тянется к тазобедренному суставу, рёбра опускаешь- тянешь их вниз, см. след. слайд, образ помогает



тебе нужно представить мышцу, которая тебя как пояс опоясывает, когда ты выдыхаешь воздух представляй (или даже возьми специально) полотенце или пояс/ремешок/ленту , которая медленно затягивается вокруг твоей талии, всё сильнее по мере того, как ты выдыхаешь воздух, когда лента воображаемая или настоящая будет максимально натянута- задержись на несколько сек в этом положении



Сложи руки перед собой , как в молитве, и надавливай одной рукой на другую на выдохе , задача- включить грудные мышцы

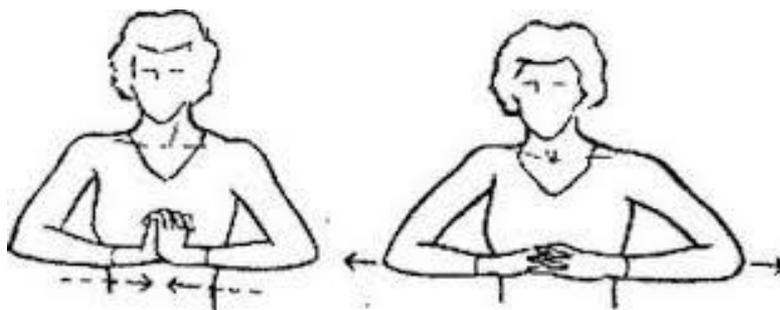


Рис. 15А

Рис. 15Б

