

Комплекс физических упражнений для работы за компьютером (10 упражнений)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



1. Разминка шеи.

Как: Сядьте прямо, наклоните голову вперед (чтобы подбородок стремился к груди). На вдохе подбородком прокатываемся к правому плечу, на выдохе – в исходное положение, на вдохе - к левому плечу, на выдохе – в исходное.

Сколько: 12 полных циклов дыхания. (6 в одну и 6 в другую сторону)

2. Сведение лопаток

Как: Сядьте или встаньте прямо. Представьте, что вам нужно зажать карандаш между лопатками, сведите их по направлению друг к другу. Оставайтесь в таком положении десять секунд, затем расслабьтесь. Повторите.

Сколько: повторить 10 раз

3. Растяжка мышц плечевого пояса

Как: встаньте прямо, возьмите пояс от халата/ремень. Возьмите его широко и поднимите выпрямленные руки над головой. На выдохе с проворотом в плечевом суставе переводим прямые руки за спину, на вдохе – поднимаем вверх. Важно, чтобы при выполнении руки были симметрично, чтобы одна рука «не убегала» вперед другой.

Сколько: 10 полных циклов дыхания

4. Сидячая «четверка»

Как: Сядьте, положите лодыжку на противоположное колено, слегка нагнитесь вперед. Вы почувствуете, как мышцы в тазу и ногах немного тянет.

Сколько: по 30-40 секунд на каждую ногу.

5. Ножная планка

Как: Сядьте на край стула, сведите ноги вместе, вытяните их вперед, выпрямив, и удерживайте в таком положении.

Сколько: начните с 30 секунд

6. Кошачье-коровье потягивание

Как: Встаньте на четвереньки. Выгните спину дугой, прижав подбородок к груди (кошка), затем прогните спину вниз и поднимите голову (корову).

Сколько: 10 раз

7. Потягивание «кобра»

Как: Лягте на живот, упритесь ладонями в пол у груди. Приподнимите грудь, вытягивая спину и поднимая голову.

Сколько: фиксация в положении на 20 секунд. Делать по 5 раз.

8. Скручивания

Как: сядьте на стул с прямой спиной. Далее на выдохе ухватитесь обеими руками за спинку стула и попытайтесь повернуть корпус, при этом не отрывая седалищных костей от сиденья стула. На вдохе, сохраняя положение, вытянетесь макушкой вверх, на выдохе попробуйте углубить скрутку.

Сколько: по 30 секунд на каждую сторону.

9. Разминка для глаз (смотрите выше)

10. Вдох-выдох и пошел

Как: встаньте так, чтобы Вам ничего вокруг не мешало. На вдохе поднимайтесь на носочки, поднимайте руки вверх через стороны, тянитесь вверх в потолок. На выдохе через стороны опускайте руки вниз к стопам Ваших ног, наклоняйтесь, но не сгибайте ноги. Далее все повторяется

Сколько: 6-7 циклов дыхания, чтобы не закружилась голова.