

Информация взята с источника:

<https://rusplt.ru/sub/lection/ofisnaya-gimnastika-23704.html>

Упражнения в офисе/учебном классе/на рабочем месте

Зарядка для устранения напряжения в области шеи

1. На стол надо поставить руки согнутые в локтях, на которые нужно положить подбородок и несильно надавливать. Руки в течение 5–6 секунд должны удерживать сопротивление, потом расслабиться.
 2. На левую щеку давить левой ладонью, в это же время на протяжении 5–6 секунд проявлять рукой небольшое сопротивление. Потом наступает очередь расслабления и повтор второй рукой.
 3. Руки помещаются на затылке. 5–6 секунд головой надо на них надавливать, после этого давление ослабить.
 4. Наступает очередь вращения головой от одного плеча к другому.
- Все упражнения выполняются по 3–4 раза.

Гимнастика для кистей рук

1. Быстро сжать в кулаки пальцы рук. Делать это 10 раз. В конце в течение 3–5 секунд сжатие должно быть очень сильным. Потом кулаки нужно расслабить и встряхнуть.
2. Сделать обхват за запястье одной руки другой. Покрутить по часовой стрелке кисть. Соблюдая очередность рук, выполнять упражнения по 5 раз.

Информация взята с источника:

<https://kopernikfitness.ru/novosti/effektivnye-uprazhneniya-na-ukreplenie-spiny>

Упражнения дома/в спортивном зале

Комплекс упражнений на укрепление спины

Эта программа подходит людям со слабым и средним уровнем натренированности. Все упражнения выполняются без утяжелителей по 15 раз. Количество подходов может варьироваться от одного до пяти.

Мостик бедрами

Такое упражнение идеально подходит людям со слабым опорным аппаратом. Если все делать правильно, то можно снизить нагрузку на связки и суставы, тем самым заставив работать мышцы спины. Тренировка помогает избавиться от болей в пояснице за счет растяжения и укрепления позвоночного столба. В работу также включаются мышцы ягодиц и пресса.

Боковая планка

Это упражнение считается сложным, но эффективным. Планка на боку увеличивает нагрузку на косые мышцы живота, которые отвечают за создание тонкой талии и поддержку спины. Начинающим спортсменам можно делать боковую планку, согнув ноги в колени. Благодаря этому увеличивается площадь опоры, и упражнение выполняется легче. Для того чтобы усложнить тренировку, следует продержаться в планке с прямой спиной около 20 секунд. Сложнее всего выполнять это упражнение с поднятой вверх рукой и ногой.

Выпады с гантелями

Для этого подойдут гантели весом около 3-5 кг. Выпады помогают подкачать мышцы спины, ягодиц и бедер. Наибольшая нагрузка приходится на квадрицепс и поясницу, которую нужно зафиксировать в прямом положении. Во время выполнения выпадов под коленом должно быть 90 градусов.

Тренировка на фитболе

Укрепляем спину упражнениями с фитболом, они компенсируют боли в пояснице. Для этого ложимся на мяч вниз животом, расставляем широко ноги, а носками опираемся на пол. Руки должны быть параллельно телу. Также можно лечь спиной на мяч и делать движения вперед и назад, растягивая позвоночник.