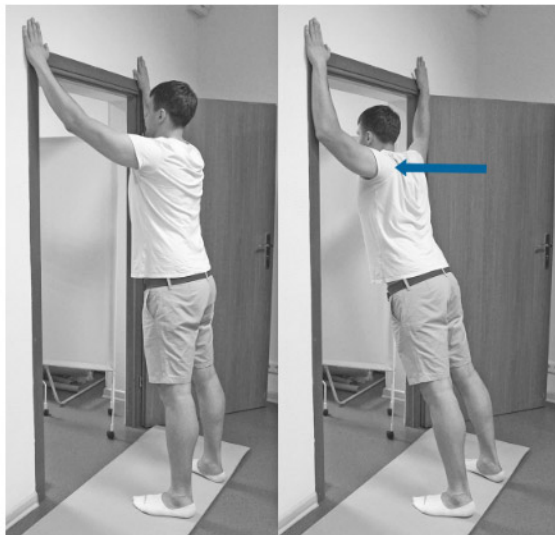


Упражнения на рабочем месте

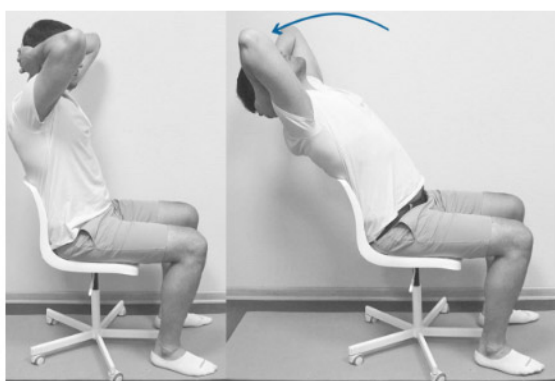
6 простых упражнений, которые вы сможете выполнить прямо на работе, без тренажеров и гантель помогут вам поддерживать мышечный тонус и высокую работоспособность на протяжении всего дня.

Делайте эти упражнения 1 раз в день в любое удобное время, регулярно, каждый день. Секрет прост: любая диета работает если ее придерживаться. С упражнениями та же история.



Растяжение грудных мышц

Встаньте в открытом дверном проеме. Обопритесь обеими руками слегка над головой о дверную раму. Медленно наклонитесь вперед, пока не почувствуете растяжение в плечах и грудных мышцах. Удерживайте достигнутое положение 5-10 секунд. Повторить 3 раза.



Грудное растяжение

Сядьте на стул и сцепите руки в замок за головой. Аккуратно потянитесь вверх и посмотрите на потолок. Повторить 3-5 раз.



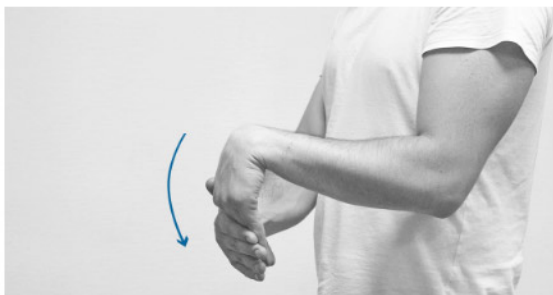
Осанка

Встаньте спиной к стене и прислоните к ней локти и запястья. Не отрывая предплечий, медленно поднимите руки вверх так высоко, насколько сможете. Затем плавно опустите. Повторите 5-7 раз.



Сведение лопаток

Сидя или стоя, руки по бокам. Сожмите лопатки максимально друг к другу и удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 5 повторений



Сгибание и разгибание «усиленное»

Аккуратно надавите правой рукой на пальцы левой руки с тыльной стороны, чтобы усилить сгибание в запястье. Удерживайте 10-20 секунд. Затем разогните кисть, и осторожно нажмите на пальцы в обратном направлении, чтобы усилить разгибание. Удерживайте также 10-15 секунд. Повторить для правой руки.



Растяжение лестничных мышц

Стоя или сидя, заведите руки за спину. Опустите левое плечо и наклоните голову вправо, пока не почувствуете натяжение в шее. Удерживайте 15-30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторить по 2 раза для каждой стороны.

