

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - КЛЮЧЕВОЙ АСПЕКТ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ!



ТОП 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

ГДЕ ТАЛИЮ ДЕЛАТЬ БУДЕМ?



ДЛЯ НАЧАЛА СЛЕДУЕТ
ВЫТЯНУТЬ НОГИ,
А ЗАТЕМ ВСТАТЬ НА ПЯТКИ.
ПОПРОБУЙТЕ ПОКРУТИТЬСЯ
В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ
И СДЕЛАТЬ НАКЛОНЫ,
СОХРАНЯЯ ОСАНКУ



«ПОТЯГУШКИ»

МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБЬТЕСЬ, ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ОТКИНЬТЕСЬ НА СПИНКУ КРЕСЛА. НАЧИНАЙТЕ МЕДЛЕННО «СПОЛЗАТЬ». ДАЛЕЕ ПОДНИМИТЕ РУКИ И ЗАВЕДИТЕ ЗА ГОЛОВУ, МАКСИМАЛЬНО ПРОГНИТЕ СПИНУ В ОБЛАСТИ ЛОПАТОК. ВСТАНЬТЕ, РУКИ В «ЗАМОК» И ПОТЯНИТЕСЬ, СВОДЯ ЛОПАТКИ. В КОНЦЕ ОБНИМИТЕ СЕБЯ РУКАМИ



ЭТО НАМ ПО ПЛЕЧУ!



СЯДЬТЕ РОВНО. ПОДНИМИТЕ ПЛЕЧИ К ГОЛОВЕ, А ЗАТЕМ ВЫПОЛНЯЙТЕ
ПО 10 ВРАЩЕНИЙ ПЛЕЧЕВЫМ КОРПУСОМ ВПЕРЕД И НАЗАД

СИЛЬНЫЙ ПРЕСС



СЯДЬТЕ НА КРАЙ СТУЛА, ВЫТЯНИТЕ НОГИ. ПООЧЕРЕДНО ПОДНИМАЙТЕ КОЛЕНИ К ЖИВОТУ. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ОПУСКАТЬ НОГИ НА ПОЛ. ВЫПОЛНИТЕ ПОВТОРЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО 10 РАЗ НА КАЖДУЮ НОГУ

ВСЕ ДЛЯ НОГ



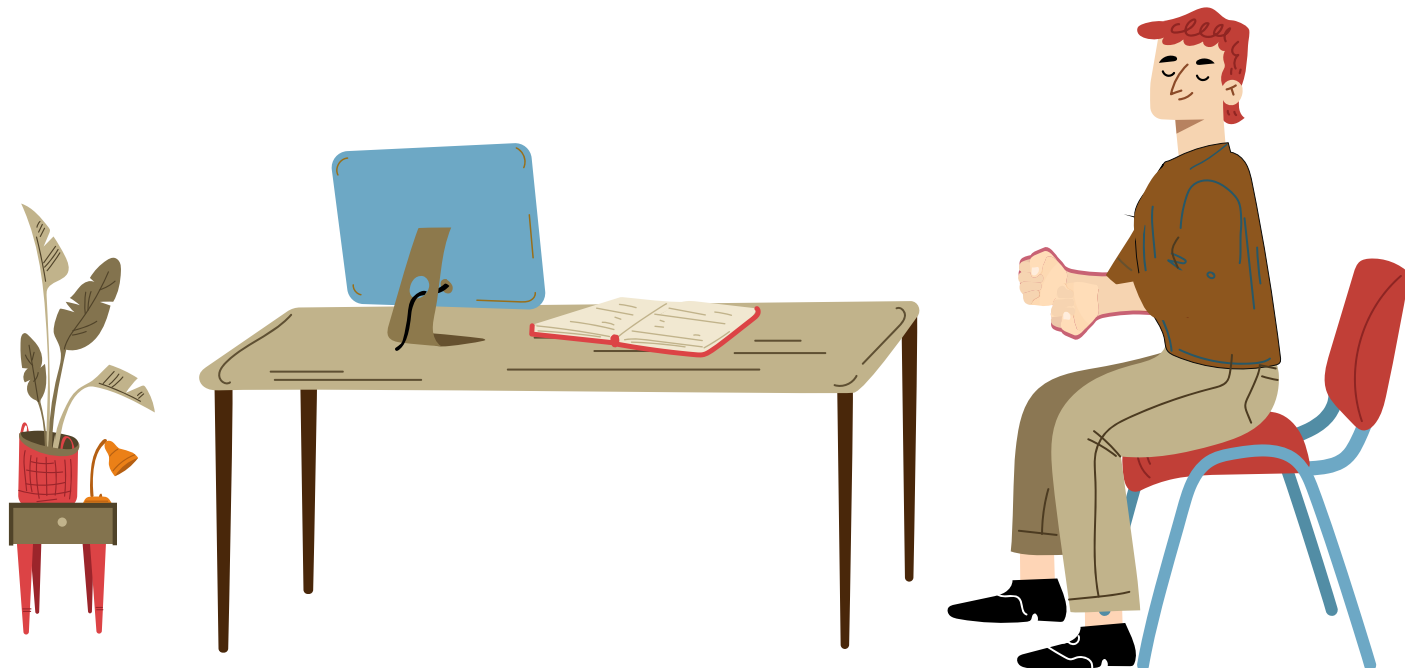
СЯДЬТЕ РОВНО, НОГИ НА ПОЛУ,
УГОЛ В КОЛЕНЕ - 90 ГРАДУСОВ.
ПОДНИМИТЕ НОГИ НА НОСОЧКИ,
СОСЧИТАЙТЕ ДО ПЯТИ
И ОПУСТИТЕ НА ПЯТКИ.
СДЕЛАЙТЕ ДВА ПОДХОДА
ПО 10 ПОВТОРЕНИЙ

ПОЛНЫЙ НАБОР



ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА КРАЙ СТУЛА ИЛИ ПОДЛОКОТНИК,
ПОПРОБУЙТЕ «ОТЖАТЬСЯ», БУДТО САДИТЕСЬ МИМО.
ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ДО 10 РАЗ

ПО РУКАМ!



НЕСКОЛЬКО РАЗ СОЖМИТЕ КУЛАКИ, А ЗАТЕМ СТАРАЙТЕСЬ,
КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ РАССТАВИТЬ ПАЛЬЦЫ