

Расписание занятий производственной гимнастикой

09:30 – 09:35	5 минут	Разминка шеи и плеч — наклоны, круговые движения.
11:00 – 11:05	5 минут	Растяжка рук и спины — вытяжение вверх, наклоны.
14:00 – 14:05	5 минут	Работа над ногами и осанкой — приседания, растяжка ног.
16:30 – 16:35	5 минут	Глубокое дыхание и расслабление — дыхательные упражнения.

15 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Полезно для фигуры и здоровья

- 1 Гибкая шея**
Плавные повороты и наклоны головы — вперед и назад, вправо и влево.
- 2 Против второго подбородка**
Спина и плечи неподвижны. Подбородок тянуть вперед. Повторить по 40 раз за подход.
- 3 Красивые руки**
Спина прямая. Развести руки в стороны на уровне плеч, сжимать и разжимать кулаки не менее 40 раз.
- 4**
Сидя на стуле, упершись руками в сиденье попытаться себя приподнять. Задержаться в этом положении на 3–4 сек, затем расслабиться. Повторить 5–6 раз.
- 5**
Сидя на стуле, с силой сжать между коленями небольшой мячик. Держать, пока не устанут мышцы. 5 повторов.
- 6**
Сидя на стуле, спина прямая, плечи разведены. На вдохе напрячь ягодицы, на выдохе — втянуть живот, насколько это возможно. Сделать 20–30 повторов. Дыхание не задерживать.
- 7**
Сидя, выпрямить ногу, вращая ступней по часовой стрелке и против часовой стрелки по 30 раз. Повтор по 3 раза каждой ногой.
- 8**
ИП: сидя на стуле. На счет «раз» — выпрямить ноги, потянуть носочки вперед, поднять руки и потянуть их вверх. На счет «два» — вернуться в ИП. 3 повтора.
- 9 Для груди**
Скрестить руки так, чтобы правая ладонь упиралась в левое предплечье, а левая — в правое. Мысленно концентрируясь и напрягая мышцы, отталкивать предплечья ладонями в стороны. 4 подхода по 25 раз.
- 10 Прямая спинка**
Сидя или стоя прямо, завести руки за спину, сцепить в замок и попробовать соприкоснуться локтями. Задержаться в положении на 20 сек.
- 11**
40 раз подряд сводить лопатки к позвоночнику при неподвижных плечах.
- 12 Сильный пресс**
Спина прямая, на выдохе втянуть живот, на вдохе расслабить. Дыхание не задерживать. 20 раз по 3–4 подхода в день.
- 13**
Вращать глазами по часовой стрелке и против нее, посмотреть вверх/вниз, влево/вправо. Каждое движение повторить по 10 раз.
- 14 Для глаз**
Раз в 60 минут переключать зрение с близкого предмета на дальний. Просто смотреть вдаль 5–7 мин.
- 15**
Сильно зажмурить, затем широко открыть глаза. Повторить 10 раз.