

Комплекс для сидячей работы

✓ Разминка шеи и плеч

1. Поднимание плеч: и.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поднять плечи, втянуть шею; 2 — опустить плечи, вытянуть шею. Расслабить мышцы 5-10 сек.
2. Вращение плечами: круговые движения плечами вперёд и назад по 4-6 раз.
3. Наклоны головы: медленно наклонить голову вправо, влево, вперёд, назад (без запрокидывания). По 3-4 раза в каждую сторону.

✓ Разминка рук и спины

1. «Замок» за спиной: сцепить руки за спиной, потянуться локтями назад, свести лопатки. Удерживать 5-10 сек. – 4 повторения.
2. Растяжка рук: руки согнуты перед грудью. 1-2 — развести локти в стороны; 3-4 — свести предплечья перед собой. Повторить 6-8 раз.
3. Повороты корпуса: сидя, руки на поясе. Поворот туловища влево-вправо с фиксацией 2-3 сек. По 4-5 раз.

✓ Разминка ног и таза стоя

1. Подъём коленей: поочередно поднимать согнутые ноги к животу, по 8-12 раз каждой ногой.
2. Вращение стоп: круговые движения стопами внутрь и наружу по 8-10 раз.
3. Подъемы на носки, задержаться на 3 сек. 8-12 повторений.
4. Приседания: ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, сгибать колени до угла 90° , колени направляем в сторону стоп.

✓ Гимнастика для глаз (обязательно!)

1. Частое моргание 20-30 сек
2. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний (3-4 раза)
3. Круговые движения глазами по часовой и против часовой стрелки
4. Закрывать глаза ладонями на 10-15 сек для расслабления