

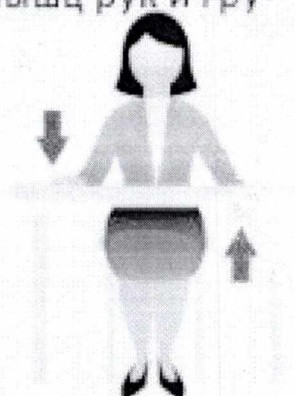


1. Сделай упор на ступни ног, они должны полностью касаться земли. Поднимай и опускай пятки без отрыва носочков от пола 40 раз. Спину держи прямо, ноги должны быть сведены вместе.
2. Поднимай и опускай носки без отрыва пяток 40 раз.
3. Упражнение, которое можно делать в любом положении: сидя, стоя и даже на ходу — сжимай и разжимай мышцы ягодиц 40 раз.
4. Медленно втягивай стенку живота на выдохе, на вдохе возвращай в исходное положение 15 раз. Отличная тренировка для мышц живота!
5. Тренируй мышцы спины стоя или сидя. При прямой спине сдвигай лопатки к позвоночнику 40 раз, следи, чтобы плечи не двигались!
6. Чтобы дать отдых спине и размять пальцы рук, сделай следующее упражнение: руки разведи в разные стороны на уровне плеч. Следи за осанкой. Сжимай и разжимай кулаки 40 раз.
7. Ритмично поворачивай голову влево и вправо 40 раз.
8. Вытягивай подбородок вперед 40 раз. Это упражнение избавит тебя от второго подбородка и сделает четче овал лица.

Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.

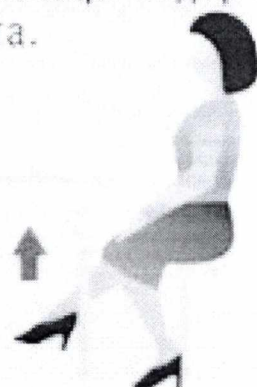
«Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



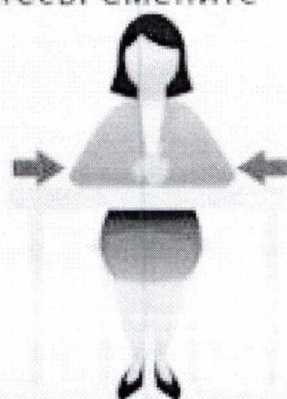
«Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



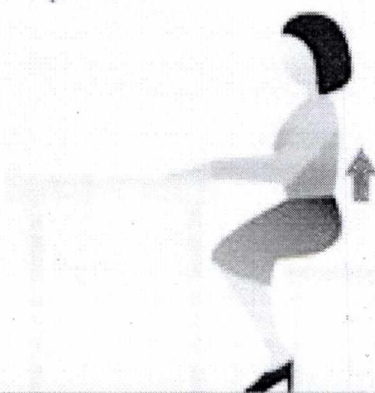
«Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



«Пружинка»

Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.



«Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.

