

Примерный комплекс упражнений после длительного сидения



Рис. 1. Комплекс упражнений после длительного сидения

1. Ходьба (можно на месте) в течение 2-3 мин.
2. Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и положите ладони рук пальцами вниз на поясницу чуть выше бедер. Плавно подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растяжение в этой части тела. Держите 10 с. Повторите движение дважды.
3. Ухватитесь за опору, поднимите левую ступню над полом и вращайте ее в голеностопном суставе 10-12 раз по часовой стрелке, затем столько же против часовой стрелки. Повторите упражнение правой ногой. Движение стимулирует циркуляцию крови в ногах.
4. Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 с. Не задерживайте дыхание.
5. Поднимите плечи вверх к ушам, пока не почувствуете легкого напряжения в области шеи и плеч. Держите 5 с, затем расслабьте плечи и опустите вниз, в нормальное положение.
6. Сцепите руки за головой и сведите лопатки вместе, чтобы создать напряжение в верхней части спины (при выполнении движения грудная клетка должна выдвигаться вверх). Удерживайте положение 4-5 с, затем расслабьтесь и плавно потяните голову вперед.
7. Плавно опустите вниз правое плечо и одновременно наклоните голову к левому плечу. Держите растяжку 5 с, затем повторите упражнение влево.
8. Поднимите руки над головой, возьмитесь одной рукой за локоть другой. Плавно притягивайте локоть за голову, создавая легкое растяжение. Выполняйте движение медленно, удерживайте 10 с. Не задерживайте дыхание.
9. Плавно притяните локоть к противоположному плечу. Держите 15 с. Повторите в другую сторону.
10. Исходное положение – руки на бедрах, ступни смотрят прямо вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Посмотрите через левое плечо, одновременно разворачивая бедра влево. Удерживайте легкую растяжку 10-12 с. Повторить дважды в каждую сторону.
11. Встаньте на носочки, удерживайте положение 3-4 с.
12. Отойдите на шаг от стены, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвигайте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 с. Избегайте рывков. Повторите упражнение для другой ноги.