

## Фитнес за рабочим столом: 5 упражнений, которые можно делать, не вставая со стула

Сидячая работа может привести к проблемам со спиной, шеей и нарушениям крово- и лимфотока. Польза от простой пятиминутной зарядки большая:

- ✓ улучшение осанки;
- ✓ профилактика болей в пояснице и шее;
- ✓ снятие мышечного напряжения и усталости;
- ✓ нормализация кровообращения.

### Вращение шеи

Выполняйте по 10-15 круговых вращений головой и наклонов к левому и правому плечу. Упражнение расслабит шею.

### Растяжка с округлением спины

Сидя на стуле, положите руки за голову. На выдохе наклонитесь вперед, на вдохе вернитесь в исходное положение. Упражнение вытягивает позвоночник.

### Наклоны сидя


Прижмите стопы к полу. Поднимите правую руку и наклоняйте корпус вместе с рукой сначала в одну сторону, а затем в другую. Упражнение снимает напряжение со спины.

### Наклоны вперед

Сидя, наклонитесь вперед, стараясь животом коснуться бедер. Затем выпрямитесь. Упражнение снимает напряжение с поясницы.

### Подъем на носочки

Сидя на стуле, поставьте стопы на носочки и снова на пятки. Спина прямая, руки на талии. Упражнение улучшает кровообращение и лимфоток.

 Сохраняйте, чтобы не забыть — и делайте паузы прямо за рабочим столом!

#фитнесаработы #упражнениясидя #здоровьепозвоночника #профилактикаофиса