**Лучшие упражнения для гимнастики**

**Упражнение 1**

**Что нужно делать:**

* Сесть ровно, выровнять спину, голова должна обязательно смотреть вперёд;
* Необходимо максимально вытянуть ноги, носки при этом смотрят "на себя";
* Руки тянем вверх, к потолку;
* Далее следует вернуться к исходному положению и повторить комплекс.

Достаточно 3-х "подходов" для общего снижения нагрузки, связанной с сидячим образом.

**Упражнение 2**

**Что нужно делать:**

* Необходимо принять исходное положение точно такой же, как в предыдущем упражнении (сесть на стул, максимально вытянуть ноги)
* Руки при этом необходимо вытянуть перед собой, ладони направить друг другу;
* Далее следует широко раскинуть руки (как будто собираетесь кого-то обнять) и при этом наклоняться в сторону;
* Заводим руки перед собой и выпрямляем спину;
* Движение необходимо повторить в другую сторону.

Можно повторять данное упражнение до 10 раз. Простой комплекс хорошо разгружает спину и руки.

**Упражнение 3**

**Что нужно делать:**

Упражнение полностью повторяет предыдущий вариант, при этом необходимо вращать стопы в разные стороны, максимально стараясь фиксировать положение.

При выполнении упражнения можно держаться руками за подлокотники, спина должна быть максимально ровной. Данное упражнение можно повторить 10-12 раз для получения максимального эффекта.

**Упражнение 4**

Следующая группа упражнений – с опорой. Для этого необходимо встать позади спинки стула и руками опираться на него. Первое из них - "Ласточка"

**Что нужно делать:**

* Встаём позади стула, руки на спинку;
* Ногу осторожно отводим назад, руки в стороны;
* Медленно вернуться в исходное положение;
* Меняем ногу и выполняем упражнения ещё раз.

Достаточно выполнить по четыре подхода для каждой ноги.

**Упражнение 5. Классическое упражнение "Пируэт"**

**Что нужно делать:**

* Необходимо встать за стул, руки положить на спинку;
* Правую руку поднимаем вверх, левую ногу – в сторону;
* Быстро вернуться в исходное положение и повторить комплекс.

Достаточно 6 —10 повторов для оптимального эффекта.

**Упражнение 6.**

**Что нужно делать:**

Встаём на цыпочки

* Встать за стулом;
* Опираться на спинку необходимо не сильно;
* Подняться на носочки;
* Считаем до 10 и делаем возврат в исходное положение.

10-20 повторений данного эффективного упражнения будет достаточно для общей проработки ступней. Обувь при выполнении упражнения желательно снять.

**Упражнение 7. Обычные наклоны.**

**Что нужно делать:**

* Встать необходимо прямо, спину максимально выровнять;
* Медленно поднять руки, при этом корпус отвести в сторону;
* Выполняем упражнения для разных сторон;
* Вернуться в исходное положение.

Для максимального эффекта важно выполнить до 20 повторов данного упражнения.

**Упражнение 8. Обычная ходьба на месте.**

**Что нужно делать:**

* Встать прямо, руки вдоль туловища;
* Быстро выполняем шаги, размахивая руками в такт;
* Вернуться в исходное положение.

Упражнение важно делать не менее 10-15 минут для общей разгрузки мышц. Простое упражнение быстро приходит в тонус.

**Самые простые упражнения, когда времени "в обрез"**

**Упражнения для спины и шеи**

Следующий комплекс упражнений можно выполнять прямо на рабочем месте – они занимают одну-две минуты, при этом позволяют быстро разгрузить мышцы спины и шеи:



* Простые наклоны головой в разные стороны. Важно тянуться медленно, как бы растягивая мышцы шеи. Можно помогать руками. Выполнить несколько раз.
* Хорошо прорабатываем мышцы шеи: выполняем стандартные упражнения – подтягивание, сгибания, "ротация", боковое сгибание.



**Упражнения для рук**

* Самое лучшее офисное упражнения для рук и спины – отжимания от стены. Оно помогает не только сформировать красивый рельеф рук, но и в короткие сроки привести осанку в порядок.
* Также для рук можно выполнять упражнение сидя. Выпрямить спину и развести руки в стороны – достаточно выполнить 20 повторений. Ещё лучше, если взять в руки любые утяжелители (к примеру пол литровые бутылки с водой отлично заменяют лёгкие гантельки).

Для ног можно выполнять простые подъемы на носочках. Делать упражнения можно даже сидя – полезная производственная гимнастика будет незаметной для окружающих. Упражнение хорошо разгоняет кровь и предотвращает появление варикоза

**Советы тем, кто ведет сидячий образ жизни**

Простые советы помогут регулярно заниматься гимнастикой и предотвратить многие "офисные" заболевания, которые связаны с сидячим образом жизни:

* Если времени на выполнение упражнений нет, хотя бы старайтесь совершать телефонные звонки, прогуливаясь по офису – это благотворно влияет на кровообращение и общий тонус;
* Если коллега находится в соседнем офисе, не тратьте время на телефонные переговоры – лучше лично прийти и обсудить все необходимые вопросы. Это и дополнительная физическая активность, и живое общение.
* Если офисное здание оснащено лифтом, старайтесь не пользоваться им хотя бы по пути до рабочего места утром и когда уходите обратно – это также благотворно влияет на кровоток и в целом повышает физическую выносливость.

Постарайтесь выделить хотя бы 2-3 минуты между офисными делами на физическую активность – можно выполнять любые доступные упражнения, важно не сидеть на месте в течение всего рабочего дня.