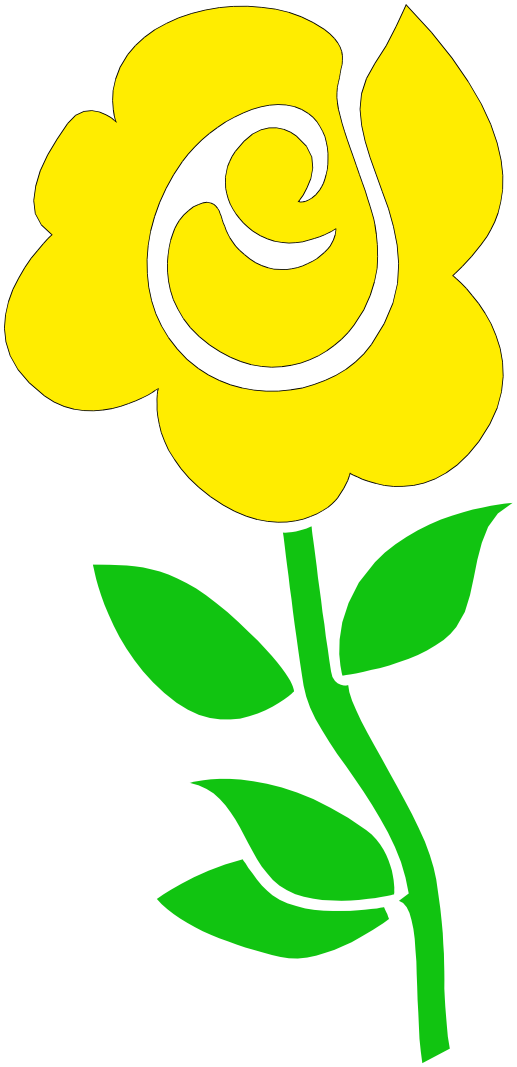
Сидячая зарядка

1 Упражнение

Сидя на стуле, выпрямитесь. Отведите плечи назад и, сильно напрягая мышцы спины, сведите лопатки. Задержитесь в этом положении 4 — 6 сек. Затем полностью расслабьтесь и свободно подышите.

Повторить 3 — 5 раз.



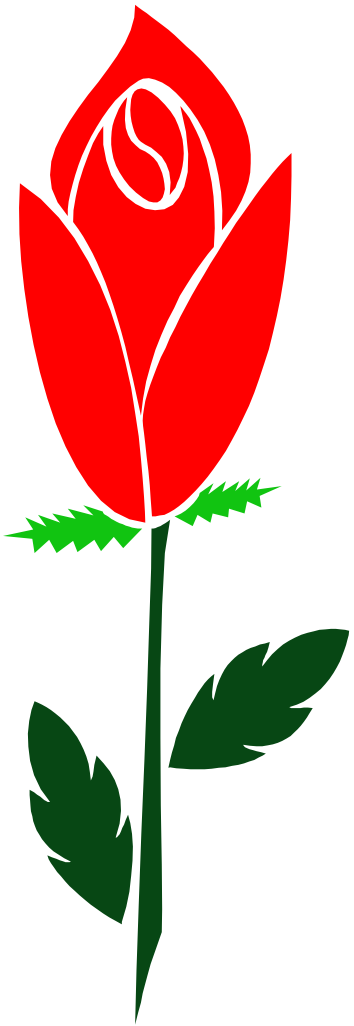
2 Упражнение

Сидя на стуле, выпрямитесь.

Сделайте полный выдох, втягивая живот. Задержитесь в этом положения 1 —2 сек. Повторить 6 — 8 раз.

3 Упражнение

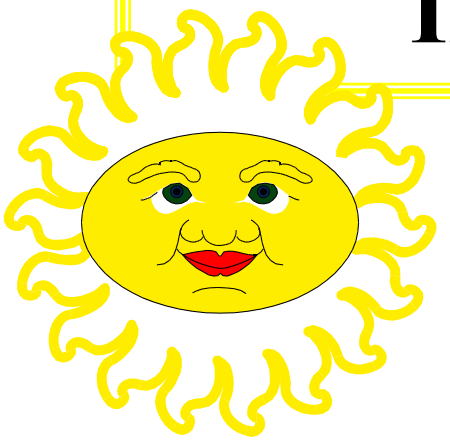
Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками снизу за сиденье и попытайтесь приподнять себя вместе со стулом. Задержитесь 3 — 4 сек. Повторите упражнение 5 — 7 раз.

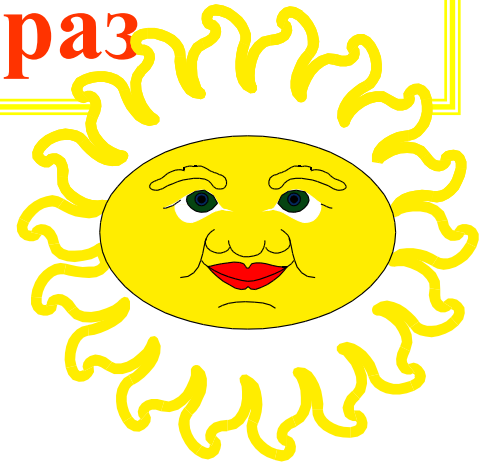


4 Упражнение

Сидя на стуле, сильно сжать ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподняться. Задержаться в этом положении 4 — 6 сек.

Повторить 5 — 7 раз

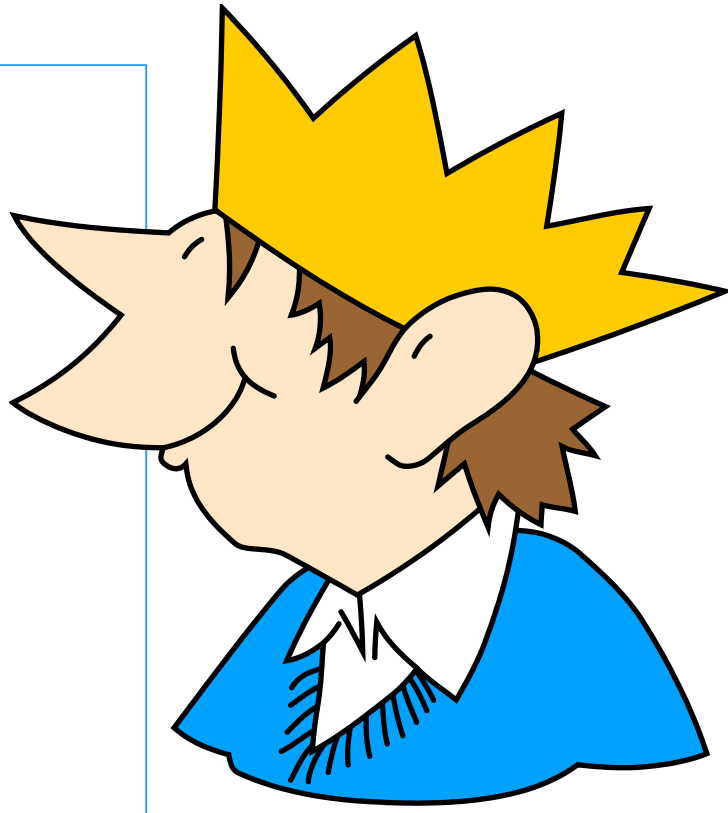




5 Упражнение

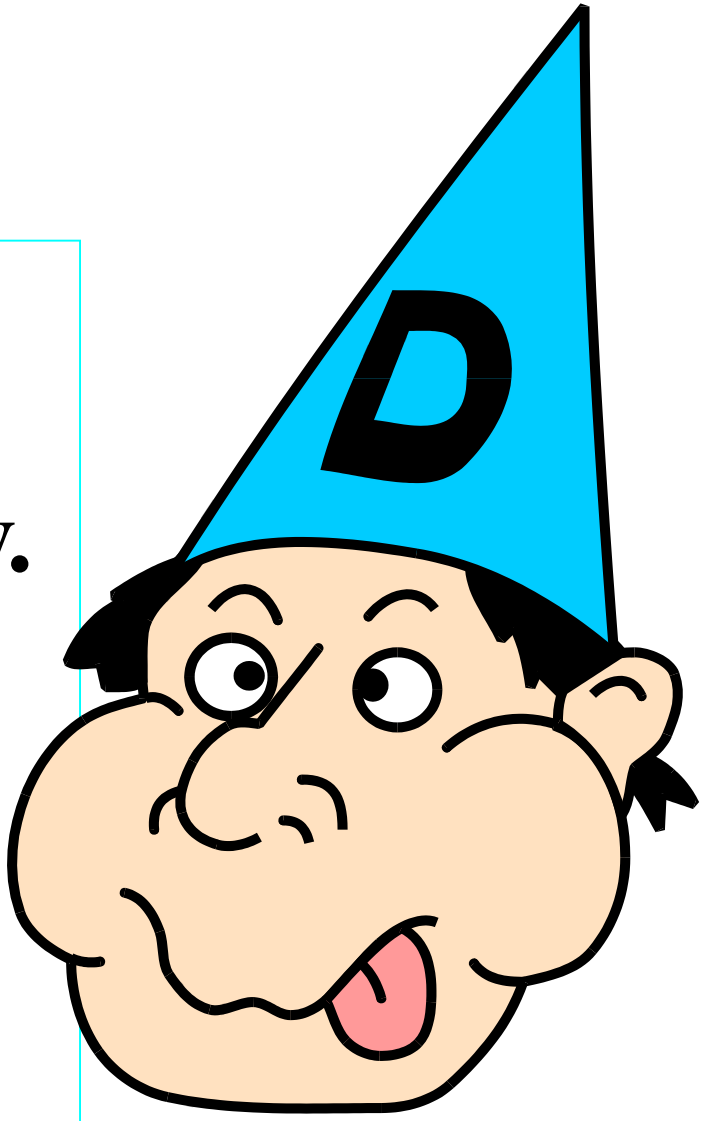
Сидя на стуле, сильно упритесь ногами в пол. Задержитесь в этом положении 10—12 сек.

После отдыха упражнение повторить 5 — 7 раз.



6 Упражнение

Положите руки на стол и сильно надавить на крышку. Сохранить напряжение 5 — 7 сек. Повторить упражнение 3 — 5 раз.

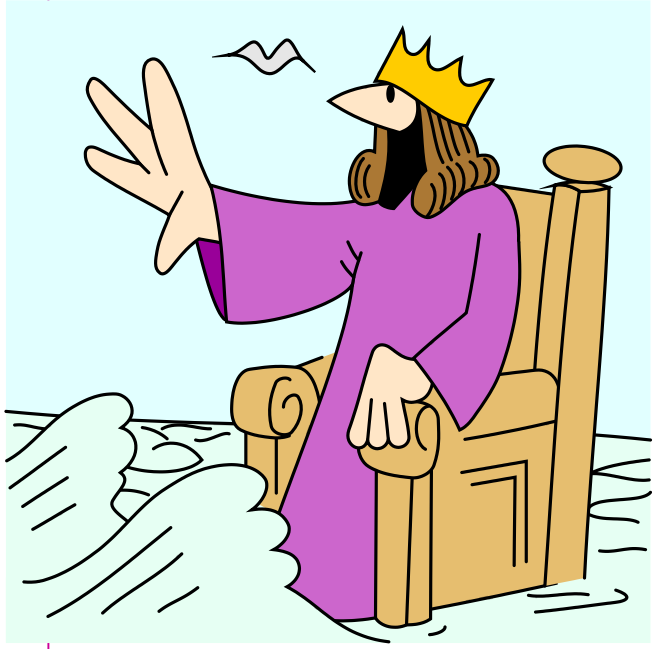


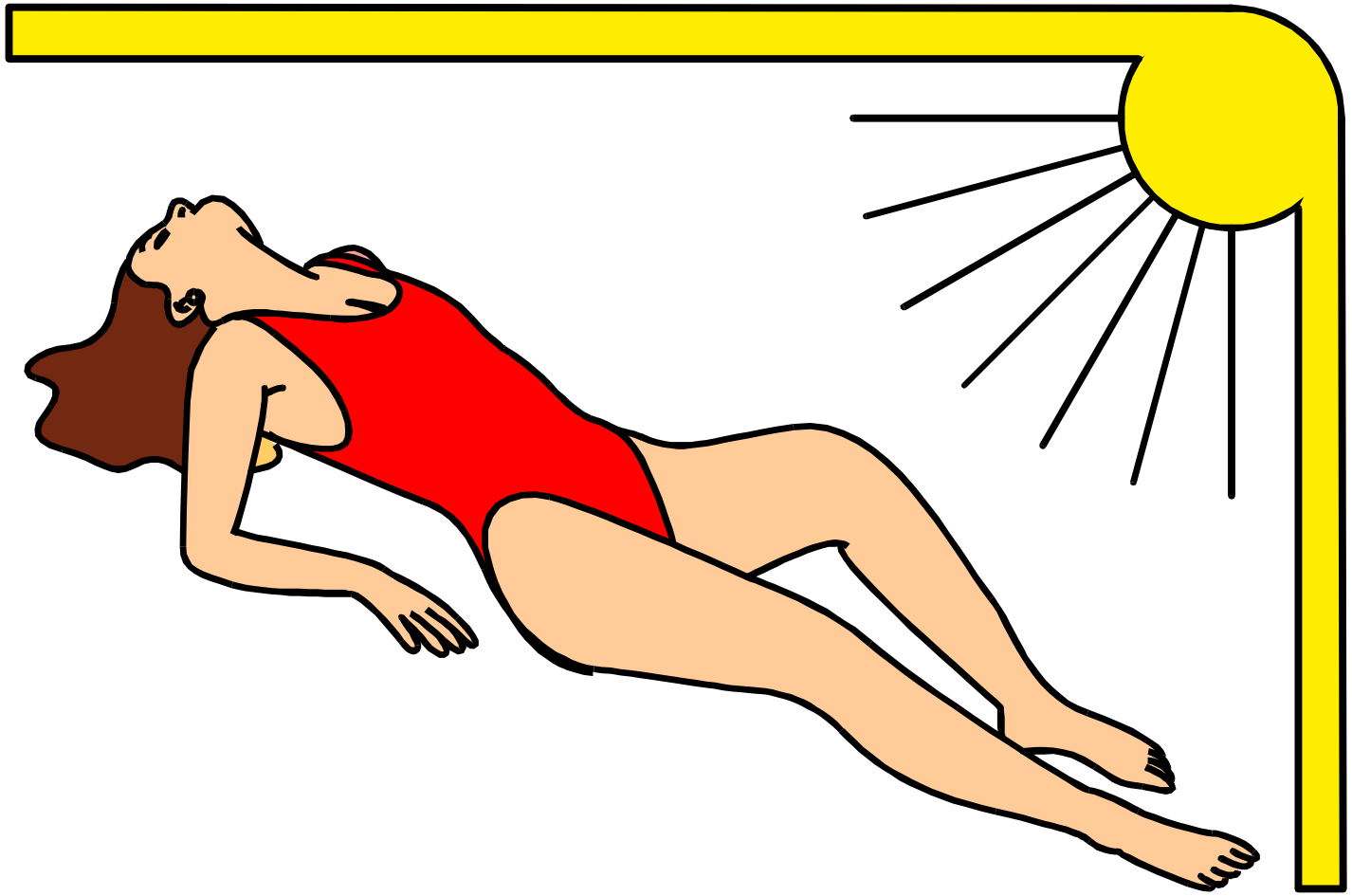
7 Упражнение

Сидя на стуле, расслабьтесь и сделайте подряд 3-4 спокойных вдоха через нос.

Затем столько же выдохов через рот.

Повторить упражнение 5 — 7 раз.





Эти упражнения повторяйте каждые полтора часа.
Подберите для себя варианты.

И снова за работу!