Автор: admin
09.06.2014 22:57 -

Что делать, если вы засиделись за компьютером?

Вы когда-нибудь слышали о **гимнастике за компьютером**? Нет? Тогда я вам расскажу. Эту гимнастику можно выполнять как дома, так и на работе, прямо не отходя от компьютера. Для этого нужно выполнять ежедневно несколько несложных упражнений, которые не займут у вас много времени и физических усилий.

1) Сидя на стуле, выпрямите спину, руки положите на колени. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус тела, провожая ладонь взглядом – вдох, положите руку снова на колени – выдох. Затем повторите движения левой рукой. Это упражнение активизирует ваше дыхание, и снимет напряжение с групп мышц грудного и шейного отдела.

2) Исходное положение то же. Согните руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподнимите над полом и потяните на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнимите пальцы над полом, сделайте перекат с пятки на носок. Упражнение улучшает периферическое кровообращение.

3) Сложите руки в замочек, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затёкшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.

4) Исходное положение то же, что в первом и втором упражнениях. Согнутую в коленях ногу отставьте в сторону, делая как бы шаг в сторону, вернитесь в исходное положение.

5) Одна нога выпрямлена, стопа на пятке, другая согнута, носок под стулом. Имитируйте ходьбу, попеременно меняя ноги. Упражнение улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.

6) Кисти к плечам. Поверните корпус тела, потянитесь локтём к спинке стула, это улучшит работу суставов позвоночника.

7) Руки за голову. Сделайте поворот направо, потом - налево. Упражнение разминает мышцы шей и улучшает работу суставов в шейном позвоночнике.

8') Сядьте и плотно прижмитесь к спинке стула, позвоночник прямой. Плавно наклоните голову к плечу, затем сделайте несколько пружинящих поворотов головы в одну и другую стороны. Представьте, что на груди у вас лежит мячик и попробуйте столкнуть его подбородком. Глаза при этом открыты и следят за движением головы – тем самым параллельно делаете гимнастику для глаз. ВНИМАНИЕ: это упражнение нужно делать плавно и аккуратно, чтобы не заклинило шейные суставы.

А теперь **несколько упражнений для наших любимых ручек**:

1) Опустите руки вдоль туловища и немного потрясите расслабленными кистями. Так кровь будет приливать к кончикам пальцев и позволит рукам больше расслабиться.

2) Потом поставьте локти на стол, а руки поднимите вверх и сделайте несколько круговых движений в разные стороны расслабленными кистями рук.

3) Постарайтесь, как можно более сопротивляясь, сжать пальцы в кулак и так же с силой их разожмите. Сначала сжимайте все пальцы вместе, а затем поочерёдно соберите в кулак. После этого снова расслабьте руки, опустив их вдоль туловища и немного встряхнув кистями.

4) Сделайте из пальцев "замок" и повращайте кистями вправо и влево и, не расцепляя рук, повторите эти движения большими пальцами - один вращается вокруг другого. В том же положении сделайте волновые движения руками.

5) Сложите ладони и пальцы вместе и с силой надавите одной рукой на другую.

6) И в последний раз опустите руки вниз, расслабьте их и встряхните кистями, распрямите спину, опять встряхните руками и теперь можно продолжать работать!

Ну, вот и всё! Надеюсь, вам понравится!

Ух, заморилась, пойду делать гимнастику.

Удачи!

Автор - **Катя Ром**
Источник