

Офисная гимнастика

1

Исходное положение - сидя на стуле, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На раз тянемся правой рукой к полу, на два - в исходное положение. Затем левой рукой.

Выполняем по 3 раза в каждую сторону.



2

Исходное положение - сидя на стуле, руки в «замке» на затылке. На раз поворот корпуса направо, на два - исходное положение. Затем налево.

Выполняем по 3 раза в каждую сторону.



3

Исходное положение - сидя на стуле, руки на плечах. На раз сводим лопатки, на два - сводим локти.

Выполняем по 6 раз.



4

Исходное положение - сидя на стуле, руки на поясе. На раз по диагонали тянемся правой рукой влево, на два - в исходное положение. Затем левой рукой в правую сторону.

Выполняем по 3 раза в каждую сторону.



5

Исходное положение - сидя на стуле, руки на поясе. На раз тянемся правой рукой к левой пятке, на два - в исходное положение. Затем левой рукой к правой пятке.

Выполняем по 3 раза в каждую сторону.



6

Исходное положение - сидя на стуле, руками держимся за сиденье. На раз выпрямляем ногу и тянем носок на себя, на два - в исходное положение. Затем меняем ногу.

Выполняем по 3 раза каждой ногой.



7

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз плавный поворот головы направо, на два – исходное положение. Затем поворот головы налево.

Выполняем по 3 раза в каждую сторону.

**8**

Исходное положение - стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На раз одновременно поднимаем руки вверх и отводим правую ногу назад, на два – в исходное положение. Затем отводим левую ногу.

Выполняем по 3 раза в каждую сторону.

**9**

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на плечах. На раз подтягиваем правое колено к левому локтю, на два – в исходное положение. Затем левое колено к правому локтю.

Выполняем по 3 раза в каждую сторону.

**10**

Исходное положение - стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Не отрывая пятки от пола выполняем полуприседы 6 раз.

**11**

Исходное положение - стоя, руки на поясе. Делаем перекаты с пятки на носок по 6 раз.

**12**

Исходное положение – стоя. Маршируем с высоким подниманием бедра и активной работой рук.



Будьте здоровы!