ЗАРЯДКА В ОФИСЕ.

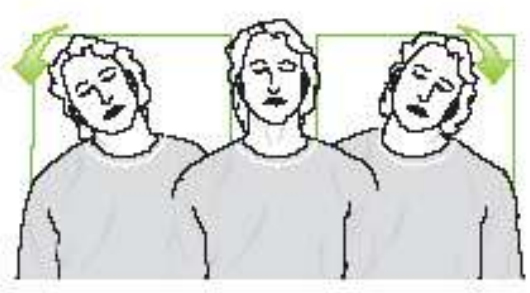
Офисные упражнения можно проводить раз в день - вы в своем рабочем графике отводите на него 15-20 минут. Лучше это делать в полдень.

Можно пойти и по другому пути - "вставлять" отдельные упражнения в свой рабочий график. Например, сидите за компьютером - разомните ноги под столом. Из комнаты все вышли - поднимитесь и сделайте несколько наклонов и приседаний.

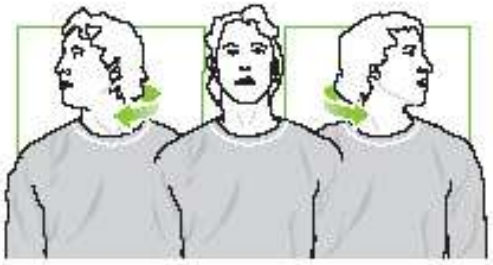
Сидячая зарядка отличное средство против усталости, нарушений зрения, заболеваний спины, геморроя, расстройств половой системы и прочих болезней вызванных малоподвижным образом жизни. **Простые упражнения помогут значительно улучшить общее самочувствие, повысят работоспособность – взбодрят тело и ум.**

Чтобы не превратить офис в спортзал и не привлекать внимания остальных сотрудников, ниже приведены несколько упражнений, которые могут быть выполнены сидя в рабочем кресле.

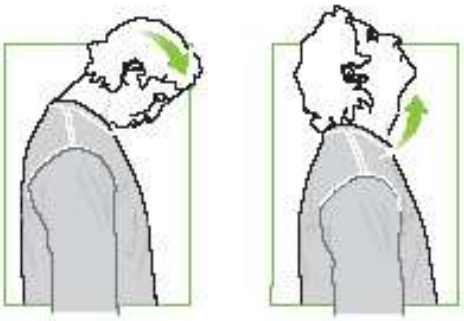
1. **Наклоны головы в стороны.**



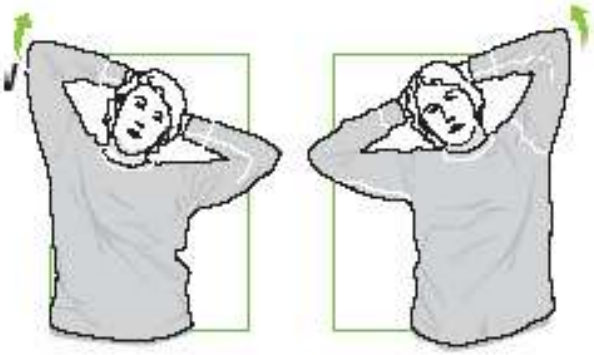
2. **Повороты головы.**



3. **Наклоны головы с вытягиванием подбородка.**



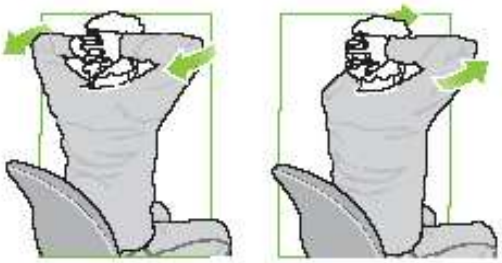
4. **Вытягивание локтей.**



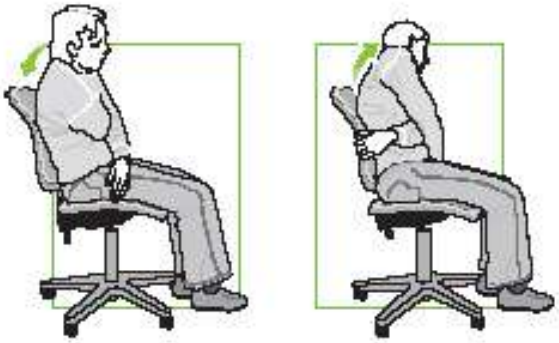
5. **Наклон вперед**

6. **Глубокое дыхание. Отдых для глаз.**

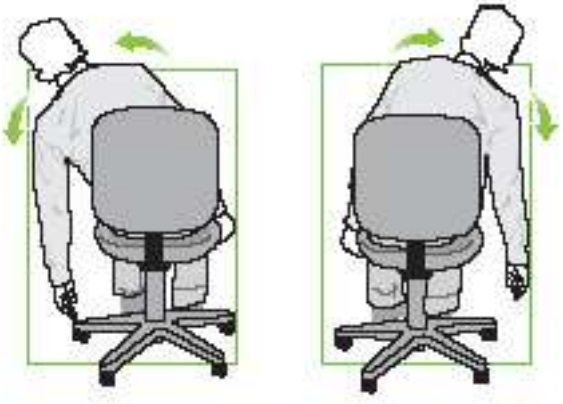
7. **Вытягивание плеч.**



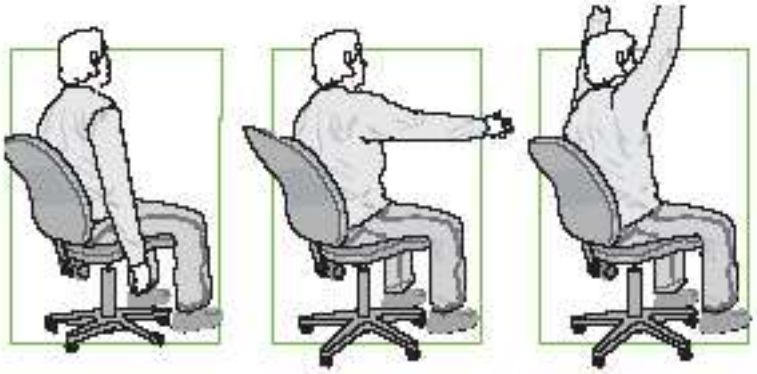
8. **Прогибы в талии.**



9. Наклоны в стороны.



10. Вытягивание рук.



11. Вращение плечами – вверх, назад, вниз, вперед.
Обратное вращение – вниз, вперед, вверх, назад.