

## УПРАЖНЕНИЯ НА СТУЛЕ, КОТОРЫЕ ИЗБАВЯТ ВАС ОТ БОЛИ В ШЕЕ, СПИНЕ И ПЛЕЧАХ

Сидячая работа и малоподвижный образ жизни всегда идут в комплекте с напряжением мышц в области шеи, спины и плечевого пояса. Поэтому, чтобы избежать болей в спине, а впоследствии и головной боли, нужно выделить всего 10 минут на разминку. К тому же такая зарядка — мощный стимулятор в противовес традиционному крепкому кофе.

Вот 8 простых упражнений, которые можно выполнять прямо на вашем рабочем месте.

### 1. Поза кошки / коровы



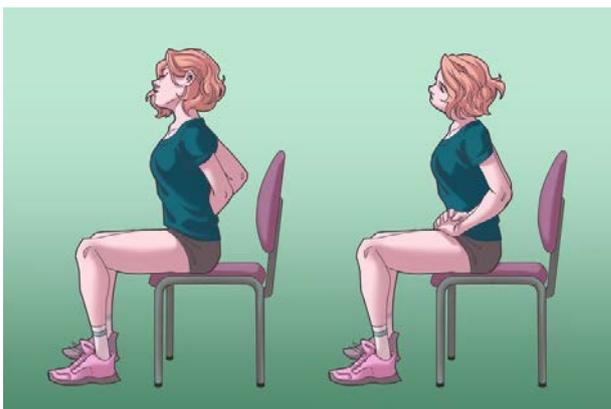
Поза кошки / коровы растягивает верхний плечевой пояс, шею и позвоночник.

Вытяните позвоночник вверх, руки положите на бёдра.

На вдохе прогните спину, грудной клеткой тянитесь вперёд, взгляд направьте в потолок, не заламывая при этом шею назад.

На выдохе округлите спину, подкручивая копчик на себя. Подбородок прижмите к груди, плечи направьте вперед.

### 2. Наклоны головы в сторону



Наклоны головы в сторону растягивают мышцы шейно-плечевой области.

Сядьте на край стула, руки заведите за спину, пальцы перекрестите. Отведите руки в таком положении на правое бедро, наклоняя голову в правую сторону. Задержитесь на несколько секунд. Повторите упражнение в другую сторону.

### 3. Наклоны вниз

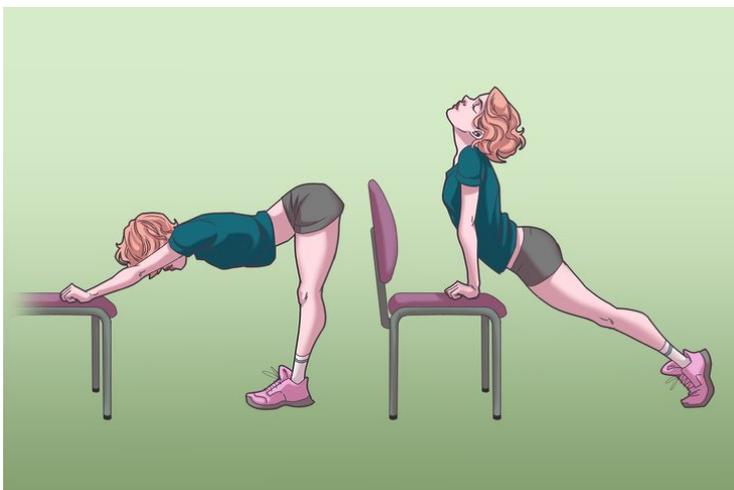


Наклоны вниз растягивают шейно-позвоночный отдел позвоночника. Стопы поставьте параллельно, правую ногу поднимите на левую.

Не двигая таз, осторожно опуститесь грудью к голени, руками коснитесь пола, шея расслаблена.

Повторите упражнение в другую сторону.

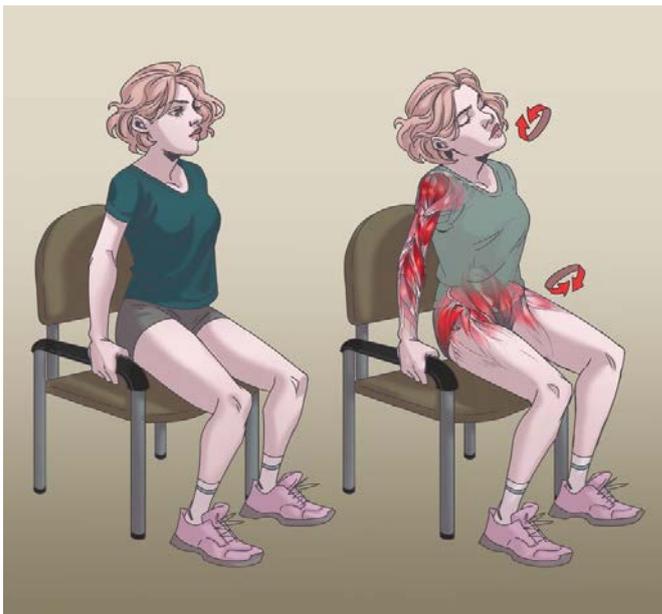
### 4. Поза собаки с опорой на стул



Поза собаки растягивает мышцы грудной клетки, задней поверхности бедра, поясничного отдела, шеи.

Встаньте от стула на расстоянии одного шага, опуская корпус вперед, вытяните пальцы рук, положите ладони на сиденье стула. Не сгибая рук и ног, начните отводить таз назад от стула, пока не почувствуете растяжение в области плечевого сустава, подмышек и грудной клетки. Опираясь на руки, на вдохе поднимите голову и корпус вверх, прогнитесь в спине и отведите плечи назад.

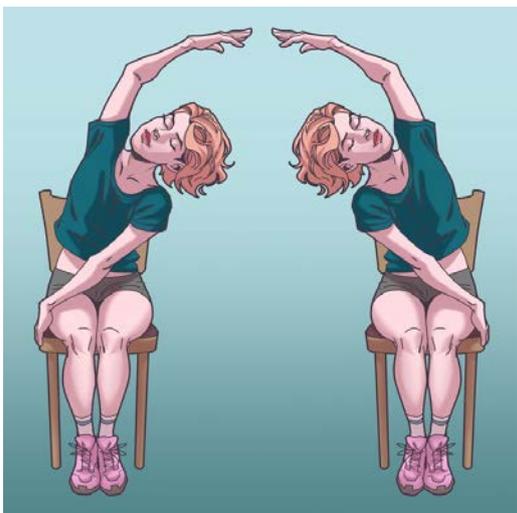
## 5. Подкручивания таза



Упражнение «подкручивания таза» растягивает поясничный и шейно-плечевой отдел.

Ноги на ширине плеч, руками ухватитесь за подлокотники и на выдохе оттолкнитесь от сиденья корпусом вверх. Оставляя таз в подвешенном состоянии, вращайте тазом вправо / влево, вперед / назад. Осторожно вернитесь в исходное положение.

## 6. Наклоны в сторону

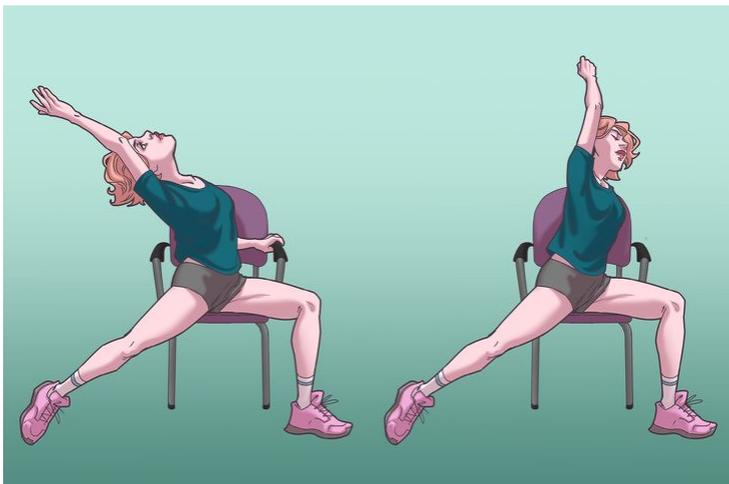


Наклоны в сторону растягивают косые мышцы живота, а также мышцы подмышечной области.

Правой рукой обхватите противоположный край стула, левую руку поднимите над головой. На выдохе наклоните корпус вправо и потянитесь за рукой по диагонали вверх.

Повторите упражнение в другую сторону.

## 7. Выпады с опорой на стул



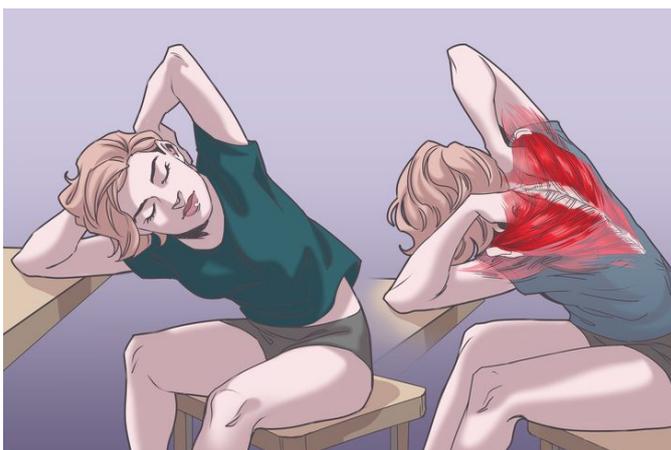
Выпады с прогибом в спине растягивают мышцы грудной клетки, поясничного отдела и шеи.

Развернитесь от спинки стула на  $90^\circ$ . Удобно сядьте на край стула, опираясь на сиделищные кости, затем сделайте глубокий выпад вперед. На вдохе вытолкните грудную клетку вперед и выполните прогиб спины назад.

Голову опрокиньте назад и задержитесь в таком положении на несколько секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение, затем отклонитесь к спинке стула, растягивая правый бок, рукой тянитесь по диагонали вверх.

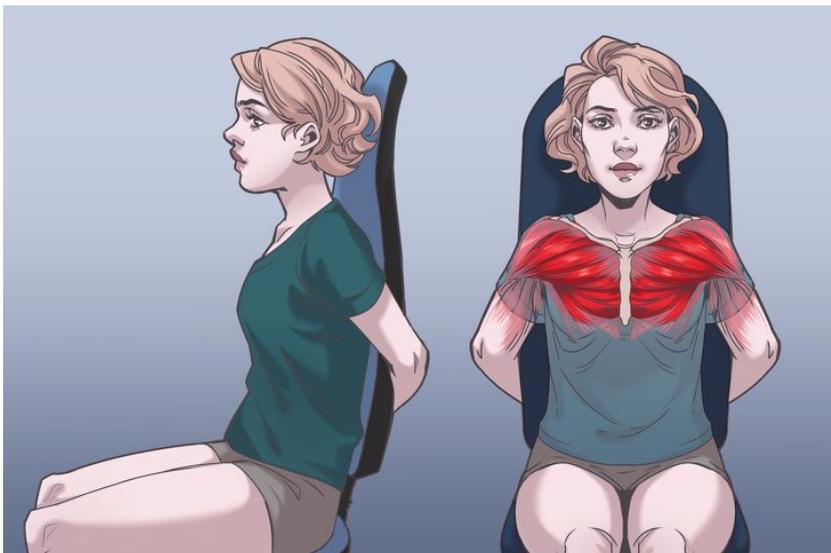
Повторите упражнение в другую сторону, растягивая левый бок.

## 8. Повороты корпуса с опорой на стол



Повороты корпуса растягивают грудные и трапециевидные мышцы. Поднимите согнутые руки в локтях и уведите за спину, ладони на лопатках. В таком положении медленно опустите верхнюю часть тела, локтями опираясь на край стола и, чередуя стороны, выполняйте повороты корпуса.

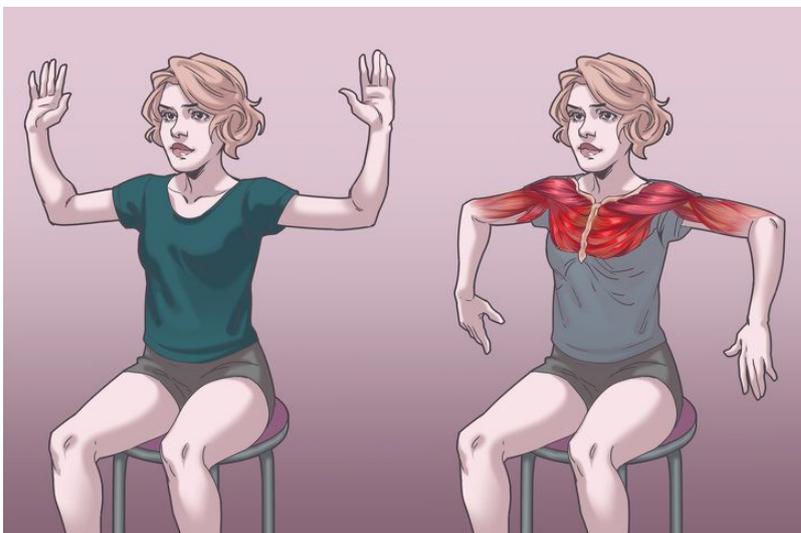
## 9. Раскрытие грудной клетки



Упражнение со спинкой стула растягивает грудные мышцы. Сидя на стуле, заведите руки на спинку стула и сложите их в замок.

Зафиксируйте положение, грудной клеткой потянитесь вверх, задержитесь на 8–10 секунд.

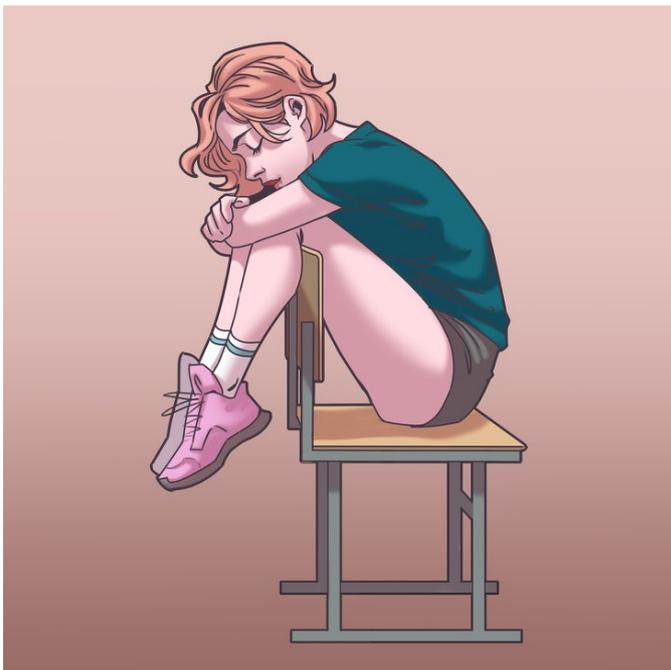
## 10. Разминка плеч



Скрутка рук растягивает мышцы плечевого пояса.

Ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки поднимите до уровня груди, ладони раскрыты. Не разгибая рук, совершайте вращательные движения плечевых суставов вниз, а затем вверх. Повторите 8–10 раз.

## 11. Расслабляющее упражнение



Поза ребёнка на стуле помогает растянуть и расслабить всю линию позвоночника.

Удобно сядьте на сиденье, ноги перекиньте через спинку стула. На выдохе опуститесь на бедра, захватите себя за локти и опустите голову вниз. Расслабьте тело и задержитесь в этом положении на 10 секунд.

Сколько часов вы проводите за рабочим местом? Часто ли делаете разминку?