

Как мы уже упомянули выше, важно делать перерывы в работе. Желательно менять интеллектуальный труд на физический. На слайдах найдете комплекс коротких упражнений, которые вы и ваши сотрудники можете делать в перерывах между работой. Это поможет расслабить мышцы.

Упражнение 1. «Замок»



1. Стоя или сидя, переплетите пальцы рук, сцепив их за спиной;
2. Сведите лопатки (прогнитесь), задержитесь 15 секунд.
3. Расслабьтесь, поместите руки «в замке» перед собой.
4. Округлите плечи и спину, задержитесь 15 секунд.

Упражнение 2. «Велосипед»



1. Сядьте на край стула, отклонитесь назад и приподнимите прямые ноги параллельно полу. Найдите равновесие, придерживайте себя руками.
2. Поочередно сгибайте ноги, тяните колени к груди.
3. Повторяйте 2 минуты.

Упражнение 3. «Мельница»



1. Встаньте на полные стопы, выпрямите спину, ноги расположите на ширине плеч.
2. Сделайте наклон на 90 градусов вперед, правую руку поднимите вверх, левая остается опущенной, спину держите ровно.
3. Выполняйте вращательные движения руками в разные стороны. Когда внизу левая рука, тянитесь до носка правой ноги, когда внизу правая рука до носка левой ноги.
4. Начинайте делать упражнение медленно, постепенно ускоряйте темп.

Упражнение 4. Приседания со стулом



1. Встаньте рядом со стулом так, чтобы вы могли сесть, ноги поставьте параллельно плечам.
2. Сгибайтесь в коленях до того момента, пока не коснетесь бедрами стула.
3. Не садитесь на стул: как только коснетесь его – приложите усилие и выпрямите ноги.