

## Зарядка – полезные физические упражнения для работников

Если вы сидите за письменным столом, то можете в течение рабочего дня выполнять комплекс так называемых невидимых упражнений, совершенно незаметных для окружающих. К примеру, можно опереться в стену и почувствовать, как напряглись мышцы. Такие упражнения относятся к изометрическим и развивают мускулатуру ничуть не хуже привычных для нас динамических упражнений или упражнений с отягощением.

Вы можете выполнять изометрические упражнения, упираясь в любой неподвижный объект – в дверной проем, стену, стул или крышку стола. Максимальное напряжение мышц при этом не должно длиться более 6 секунд.

Каждое упражнение следует повторить подряд 4–6 раз, а вся тренировка займет у вас около 5–10 минут.

Приведенный ниже комплекс можно повторять каждые 1,5–2 часа.

1. Выпрямитесь, сидя на стуле, отведите плечи и сведите лопатки, напрягая спинные мышцы. Зафиксируйте это положение на 5 секунд, затем полностью расслабьтесь. Количество повторов – 3–5 раз.

2. Сидя на стуле, выпрямите спину, сделайте глубокий выдох и втяните живот. Зафиксируйте это положение на 2 секунды, после чего полностью расслабьтесь. Упражнение повторите 6–8 раз.

3. Сидя на стуле, обхватите сиденье обеими ладонями снизу и попытайтесь себя приподнять. Зафиксируйте положение на 3–4 секунды, после чего полностью расслабьтесь. Количество повторов – 5–6 раз.

4. Сидя на стуле, сожмите ягодичные мышцы. Зафиксируйте положение на 4–6 секунд, после чего полностью расслабьтесь. Упражнение повторите 6–8 раз.

5. Положите руки на крышку стола и сильно надавите. Зафиксируйте положение на 7–10 секунд, после чего полностью расслабьтесь. Упражнение повторите 3–5 раз.

6. Сидя на стуле, полностью расслабьтесь и 3–4 раза вдохните через нос, а затем спокойно выдохните через рот. Упражнение повторите 5–7 раз.

В перерыве можно позволить себе двигаться более активно. Например, развивать самые различные мышечные группы, не пользуясь ни эспандером, ни гантелями: роль данных снарядов выполняют ваши собственные мускулы.

7. Локтем руки (правой) упритесь в живот. При этом ладонь должна быть раскрыта, а предплечье и плечо – образовывать прямой угол. Левую ладонь совместите с правой. Согните правую руку и постарайтесь преодолеть сопротивление противоположной руки. Упражнение повторите по 4–6 раз для каждой руки.

8. Соедините ладони перед грудью и сдвигайте их вправо-влево, преодолевая сопротивление.

9. Упритесь ладонью (правой) в подбородок. Стараясь преодолеть сопротивление, поверните голову вправо. То же самое проделайте в левую сторону с другой рукой.

10. Упритесь в бедро ладонью и, преодолевая сопротивление, поднимайте ногу в сторону вверх.

Следующие упражнения развивают большую грудную мышцу, что для худеющей женщины особенно важно. Ведь, «сжигая» лишние килограммы, нельзя забывать о необходимости укреплять и тренировать свое тело. В частности, грудь не должна потерять упругость. Приведенные ниже упражнения нужно выполнять по 25 раз в 4 подхода.

11. Скрестите руки так, чтобы правая ладонь упиралась в левое предплечье, а левая – в правое. Мысленно сконцентрируйтесь и, напрягая мышцы, отталкивайте предплечья ладонями в стороны.

12. Вытяните руки вперед и потянитесь, глядя на кончики своих пальцев. Представьте, что вам нужно оттолкнуть большой и тяжелый предмет, для чего вложите в движение всю силу.

13. Заведите руки за спину, упритесь ими в ягодицы и прогнитесь, чувствуя, как все тело напрягается.

14. Переплетите пальцы, вытяните руки, развернув их тыльными сторонами к груди, и хорошо потянитесь.

15. Держась за опору, медленно наклонитесь назад, постепенно распрямляя руки. Затем на секунду отпустите опору и снова схватитесь за нее, чтобы не упасть. В тот момент, когда вы отпустите опору, мышцы живота сократятся. Примите исходное положение и повторите это упражнение 3–5 раз.

16. Придвиньте табурет к столу так, чтобы ваши колени оказались под его крышкой. Считая до десяти и упираясь коленями в крышку стола, медленно отклоняйтесь назад до тех пор, пока ваше тело не примет горизонтальное положение. При этом старайтесь не опираться о пол и не держаться за ножки табурета. Почувствуйте, как напрягаются мышцы пресса, и примите исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз. Данное упражнение можно выполнять и без стола.

17. Сядьте на край стула, упершись в него руками. Делая выдох, поднимите тело вверх, опираясь на руки и напрягая мышцы живота и ягодиц. В данном положении задержитесь на 5 счетов и вернитесь в исходное. Выполняйте упражнение до усталости. Оно способствует улучшению состояния мышц рук, живота, ягодиц, а также бедер.

18. Примите исходное положение, как в предыдущем упражнении. На выдохе отклоните спину назад. Одновременно вытягивая ноги вперед. В таком положении задержитесь на 5 счетов и вернитесь в исходное. Повторите упражнение до усталости мышц пресса.

19. Сядьте на стул, упершись в него руками, ноги выпрямите и поднимите невысоко над полом. Выполните упражнение «ножницы», попеременно скрещивая ноги.

20. Сядьте на краешек стула так, чтобы лопатками касаться его спинки. Руки опустите вдоль туловища, ноги вытяните вперед и плотно сожмите колени. Медленно поднимайте ноги на высоту 30 см от пола, следя за тем, чтобы не раздвигать колени. Сделайте вдох, уприте плечи в спинку стула и на выдохе сосчитайте до десяти. Повторите упражнение 3–5 раз.

21. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Поочередно поднимайте руки, стараясь тянуться как можно выше. Это упражнение развивает боковые мышцы. Делать его следует регулярно и тянуть каждую руку не менее 5 секунд.

22. Глубоко вдохните, поднимите руки и наклонитесь влево. Примите исходное положение и наклонитесь вправо. Ваши движения должны быть сильными и энергичными. Делая наклоны, считайте до пяти. Упражнение повторите несколько раз для каждой стороны.

23. Встаньте в дверном проеме, прислонившись к косяку спиной, пятками и головой. Поднимите ногу и упритесь ею в другой косяк так, чтобы перегородить проход. Напрягите мышцы, как будто вам хочется раздвинуть дверной проем. При этом вы должны ощущать, как напрягаются нижние мышцы живота. Повторите упражнение.

24. Встаньте вплотную к стене, поднимитесь на цыпочки и потянитесь вверх, считая до семи и одновременно упираясь в стену спиной. Повторите упражнение несколько раз!

25. Сделайте 13 приседаний, держась за спинку стула. Следите за тем, чтобы колени не раздвигались. Пружиньте на носках, выдыхая на каждом приседании. Постарайтесь выполнить упражнение, не прерываясь.

26. Сидя на стуле, выпрямите спину, поднимите руки, запрокиньте голову и постарайтесь откинуться назад как можно дальше. Это упражнение нужно повторить 10 раз.

27. Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Начните выполнять ходьбу на месте, поднимая ноги как можно выше. Это упражнение делайте не менее 3 минут.

28. Исходное положение – стоя, ноги разведены на ширину плеч, руки подняты вверх. С размаху опустите прямые руки вниз и скрестите их перед грудью, после чего примите исходное положение. Упражнение повторите 30 раз.

29. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, руки разведите в стороны. Круговые вращения туловищем вправо и влево. Количество повторов – 30.

30. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, правую руку опустите вдоль тела, левой упритесь в стену. Поверните торс в правую сторону, потянув плечо назад и вниз. Поменяйте руки и выполните упражнение в левую сторону. Количество повторов – 20.

31. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, правую руку заведите за спину. Поднимите левую руку, заведите ее за голову и потяните правую руку за локоть. Упражнение выполняйте в течение 10–20 секунд. Количество повторов – 20.