

Данный комплекс упражнений рекомендуется делать раз в два часа, он не отнимает много времени и через какое-то время вы заметите что после долгой работ за компьютером у вас гораздо меньше болит шея, спина, плечи.

1. Наклоны головы вперёд-назад. Встать прямо, расслабить плечи, медленно поднять голову и задержать её в таком положении на пару секунд, затем медленно опустить и коснуться подбородком груди, в таком положение тоже задержаться на пару секунд, повторить ещё 14 раз.
2. Наклоны головы вправо-влево. Полностью повторить упражнение 1, но голову наклонять влево и вправо, повторять так же 15 раз.
3. Наклоны головы влево-вправо с растяжением. Встаньте прямо. Немного прогнитесь вперед, чтобы подбородок был параллельно полу. Отведите правую или левую руку в сторону и расположите ладонь над ухом. Левую руку над правым ухом или наоборот. Теперь надавите на голову, стараясь отклонить ее. Мышцы шеи должны сопротивляться движению. Повторите упражнение по 3 раза на обе стороны. Сопротивление нужно удерживать в течение 5 секунд.
4. Разведение плеч. Встаньте прямо. Прижмите локти к корпусу. Согните локти под углом 90градусов. Отведите предплечья назад, задержитесь на несколько секунд. Далее приведите предплечья в исходное положение. Выполнять по 15–20 раз.
5. Подъём предплечий. Встаньте прямо. Разведите руки в стороны. Согните предплечья на 90 градусов, чтобы ладони были параллельны полу. После этого поднимите руки максимально вверх, но так, чтобы плечи оставались параллельны полу. Потом вернитесь в исходное положение. Повторите 10–15 раз.
6. Наклоны в сторону. Встаньте прямо. Отведите правую или левую руку в сторону и потом положите ладонь на затылок. Напрягите мышцы пресса. Теперь сделайте наклон в сторону, руки держите параллельно телу. Почувствуйте небольшое растяжение и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15–30 раз на каждую.
7. Наклоны корпуса. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Теперь заведите обе руки за голову, сведите лопатки и сделайте наклон корпуса вперёд, слегка отведя таз назад. Колени можно немного согнуть. А вот спина должна быть прямая. Сделайте 10–15 наклонов. ВАЖНО: повторять упражнение стоит каждые 2-4 часа и не рекомендуется делать людям с проблемами позвоночника, сосудов головы и повышенным давлением