**1. Наклоны корпуса в сторону**

**В чем польза**: Стартовый элемент гимнастики избавляет от дискомфорта и боли в области спины, повышает подвижность позвоночного столба. Упражнение особенно полезно людям с сидячим образом жизни.

**Как выполнять**: Работа ведется стоя. Наклоны корпуса осуществляются с зафиксированным на месте тазом. Направление движения контролируйте за счет выпрямленных и прижатых вдоль туловища рук. Они должны скользить четко вдоль бедер, не раскачиваясь по сторонам.

**Сколько выполнять**: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 наклонов).

**2. Разведение рук по трем направлениям**

**В чем польза**: Элемент гимнастики для спины концентрируется на проработке области лопаток. С помощью движения вы сможете улучшить кровоток к головному мозгу, избавиться от ощущения зажатости в мышцах шеи, трапециях, грудном отделе. Также упражнение используется с целью профилактики сутулости.

**Как выполнять**: Оставайтесь в том же положении. Разведите руки в разные стороны и слегка поднимите. Теперь отводите верхние конечности назад, сводя лопатки. Далее руки необходимо опустить и снова отвести назад до ощущения легкого растяжения в грудном отделе. И теперь опустите руки еще раз и снова выполните аналогичное движение. Затем возвращайтесь назад по обратной траектории.

**Сколько выполнять**: 6-8 повторений (около 30 разведений рук).

**3. Сведение локтей перед собой**

**В чем польза**: Это упражнения раскрывает плечевой отдел, избавляя от напряжения в верхней части спины. Суставная гимнастика для плеч стимулирует выработку специальной жидкости, которая делает соединения более подвижными. Благодаря этому суставы становятся менее болезненными. В процессе работы ведется разминка трапециевидных мышц, стимулируется кровоток к головному мозгу.

**Как выполнять**: Встаньте прямо и положите ладони на плечи. Локти разверните в противоположные друг от друга стороны, после чего медленно сведите их перед собой до плотного стыка. Далее — разведите их в стартовую фазу. Выполняйте упражнения амплитудно, хорошо раскрывайте плечевые суставы.

**Сколько выполнять**: 12-15 повторений.

**4. Сведение лопаток**

**В чем польза**: Данное упражнение избавит вас от скованности и боли в спине или предотвратит ее. Это обязательный элемент для людей, ведущих сидячий образ жизни. Также движение позволяет сформировать правильную осанку, избавиться от «выпирающих лопаток» и боли под ними, а также в целом укрепить мускулатуру спины.

**Как выполнять**: Поставьте руки на пояс. После этого отведите плечи назад, сделайте маленькую паузу, после чего сведите плечи перед собой. Амплитуда движения максимальная, поэтому вам придется выполнять отводы с небольшим усилием, добиваясь ощущения растяжения в пиковых точках.

**Сколько выполнять**: 12-15 повторений.

**5. Поочередные отведения рук назад**

**В чем польза**: Если после долгого сидения вы чувствуете скованность и боль в спине и груди, выполнение этого простого движения позволит избавить вас от дискомфорта.

**Как выполнять**: Работа ведется на каждую руку по очереди. Поставьте их на пояс, после чего отведите одну конечность вбок и назад, добиваясь ощущения растяжения в области груди. Затем верните руку на пояс и повторите движение другой рукой. Старайтесь лишь слегка поворачивать корпус, чтобы сосредоточить нагрузку в нужных местах.

**Сколько выполнять**: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 отведений).

**6. Подъемы рук вверх**

**В чем польза**: Представленное упражнение снимает нагрузку со спины и вытягивает позвоночник. Кроме того, такие подъемы рук позволяют размять плечевые суставы, возвращая им подвижность и снимая боль. Также это упражнение для позвоночника убирает напряжение с шеи, помогает избавиться от головной боли.

**Как выполнять**: Технически упражнение простое. Подъемы рук выполняются в положение стоя. Первое повторение – поднимайте руки вверх через стороны, следующее повторение – поднимайте руки вверх перед собой. Двигайтесь в неспешном темпе, потягиваясь в пиковой точке. Это поможет улучшить кровообращение во всем теле.

**Сколько выполнять**: 8-10 повторений (всего 16-20 подъемов рук).

**7. Скрещивание рук у груди**

**В чем польза**: Это еще один комбинированный элемент, необходимый для профилактики болей в грудном отделе позвоночника. Упражнение оптимально подойдет людям со слабой спиной, страдающим от болей в лопатке и периодического хруста в области груди.

**Как выполнять**: Находясь в положении стоя, сведите ладони на затылке. Разверните локти в противоположные стороны до ощущения растяжения в груди. После этого обхватите корпус крест-накрест, дотрагиваясь руками лопаток. Необходимо приложить небольшое усилие, чтобы растянуть трапеции и мышцы, поддерживающие лопатки.

**Сколько выполнять**: 12-15 повторений.

**8. Сгибания рук затылок-поясница**

**В чем польза**: Это простое упражнение поможет разгрузить позвоночник после рабочего дня. Дополнительно элемент снимает напряжение с мышц спины и рук, улучшая кровообращение по всему телу.

**Как выполнять**: Примите Т-образную позу (руки разведены и параллельны полу). После этого согните правую руку кистью вверх, а левую — кистью к полу. Одновременно с этим подведите правую конечность к затылку, а левую — к пояснице. Зафиксируйте положение на секунду. Затем поменяйте стороны: левая рука — на затылок, а правая — на поясницу.

**Сколько выполнять**: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 сгибаний).

**9. Сведение рук за спиной**

**В чем польза**: Данное упражнение нацелено на расслабление околопозвоночных мышц, трапеций, дельтовидных мышц. С его помощью улучшается кровообращение по всему телу, корректируется осанка. Упражнение особенно полезно для людей с малоактивным образом жизни, которые чувствуют напряжение в середине спины от долгого сидения.

**Как выполнять**: Для начала примите Т-образную позу. После этого сведите руки на пояснице, соединяя предплечья и слегка отводя плечи назад. Почувствуйте небольшое растяжение в области груди. Выполняйте попеременно на обе стороны (сначала правая рука впереди, следующее повторение – левая рука впереди).

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 сгибаний).

**10. Cгибание спины в полуприседе**

**В чем польза**: Округление спины в положения стоя направлены на улучшение подвижности позвоночника, укрепление мускулатуры поясницы и околопозвоночных столбов. Это помогает поддерживать спину в правильном положении. Также элемент способствует нормализации пищеварения, помогает снять напряжение в грудном и поясничном отделах.

**Как выполнять**: Расставьте ноги на ширине плеч и сделайте небольшой полуприсед. Руками упритесь в бедра, после чего выполняйте поочередные прогибы и сгибания в спине. Не торопитесь, работая в среднем темпе.

**Сколько выполнять**: 12-15 повторений.