

## **1. Вращения на офисном стуле**

Как: Сядьте прямо, ровно поставьте ступни на пол. Возьмитесь за край стола и осторожно поверните туловище влево, затем вправо. От этих вращений позвоночник начнет двигаться и изгибаться.

Зачем: делает позвоночник гибким, нарушает монотонное пребывание в неподвижности.

Польза: повышает подвижность позвоночника и может препятствовать появлению зажимов в мышцах в течение рабочего дня. Отличный способ разогнать кровь, даже не поднимаясь на ноги – это особенно удобно при затяжных сессиях написания кода.

## **2. Сведение лопаток**

Как: сядьте или встаньте прямо. Представьте, что вам нужно зажать карандаш между лопатками, сведите их по направлению друг к другу. Оставайтесь в таком положении десять секунд, затем расслабьтесь. Повторите.

Зачем: снимает напряжение в плечевом поясе.

Польза: улучшает осанку, снимает напряжение в верхней части спины и плечах; также может избавить от боли в шее за счет укрепления мышц, поддерживающих верхний отдел позвоночника.

## **3. Потягивания**

Как: Сплетите пальцы, вытяните руки вперед от себя и поднимите их вверх. Немного покачайте из стороны в сторону.

Зачем: растягивает мышцы в руках, плечах и боках, обеспечивая хорошую циркуляцию крови в верхней части тела.

Польза: даёт прилив крови к плечам и рукам, разминает затекшие мышцы груди и плеч и может предотвратить развитие повторяющихся травм деформации.

## **4. Наклоны стоя у стола**

Как: встаньте спиной к столу, взявшись руками за его край. Медленно наклоните корпус, затем выпрямитесь.

Зачем: заставляет работать мышцы торса и делает верхнюю часть тела сильнее, что косвенным образом помогает держать спину.

Польза: укрепляет верхнюю часть тела, что способствует хорошей осанке. Тренировка соответствующих мышц означает, что у позвоночника более надежная поддержка, а значит, риск болей в спине снижается.

## **5. Ножная планка**

Как: сядьте на край стула, сведите ноги вместе, вытяните их вперед, выпрямив, и удерживайте в таком положении. Начните с тридцати секунд.

Зачем: укрепляет мышцы торса, что крайне важно для хорошей осанки и здоровой спины.

Польза: укрепление мышц торса хорошо влияет на осанку, снимает напряжение в крестце и улучшает способность держать равновесие и устойчивость, как в офисном кресле, так и за его пределами.

## **6. Сидячая «четверка»**

Как: сядьте, положите лодыжку на противоположное колено, слегка нагнитесь вперед. Вы почувствуете, как мышцы в тазу и ногах немного тянет.

Зачем: разминает затекшие мышцы в тазу, которые могут стать причиной болей в спине.

Польза: снижает риск воспаления седалищного нерва, делает поясницу более гибкой и может снять напряжение в крестце, а это способствует правильной осанке.