Упражнения после долгой работы сидя

Готовый комплекс из 10 упражнений, направленных на плечевой пояс и верхнегрудной отдел позвоночника (шейно-грудной переход). Упражнения можно делать даже на рабочем месте.

Как и любые другие физические нагрузки, данную гимнастику следует производить, придерживаясь ряда простых правил:

1. Первые пару недель старайтесь работать в медленном темпе. Освойте технику каждого упражнения, следите за тем, как организм отзывается на тренировки. Отдельное внимание уделите ощущению боли в процессе работы, поскольку ее быть не должно.
2. Начинайте с малой амплитуды, постепенно переходя на максимальную. Это нужно для того, чтобы постепенно растягивать мышцы, увеличивая нагрузку. Работать по максимальной амплитуде сразу же весьма травмоопасно, несмотря на профилактическое назначение упражнений.
3. Почувствовали дискомфорт или переутомление? Сделайте паузу, восстановите дыхание и пульс. Занятие должно приносить пользу и радость. Перегрузки (как физические, так и эмоциональные) здесь недопустимы.
4. Перед каждым новым упражнением можно немного передохнуть. Не торопитесь, поскольку спешка не улучшит результат, а затормозит прогресс атлета и приведет к перегрузкам.
5. Лучше всего выполнять упражнения в комплексе.

Не забывайте про психологический настрой. Не нужно расценивать гимнастику, как набор скучных и нудных упражнений. Напротив, с их помощью вы зарядитесь энергией, поможете себе восстановить здоровье и избавиться от боли в спине.

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.