



## **Фитнес за рабочим столом: 5 эффективных упражнений**

Как поддержать хорошую форму "без отрыва пот производства"

Работа в офисе многих из нас вынуждает вести сидячий образ жизни, который не лучшим образом сказывается на здоровье. Когда вечером приходит осознание того, что за весь день вы встали со стула всего пару раз, пора менять привычный распорядок дня!

Современный ритм жизни не всегда позволяет тратить время на полноценные тренировки, поэтому некоторые упражнения можно выполнять "без отрыва от производства" – прямо за рабочим столом. В среднем, на разминку нужно тратить не менее получаса в течение рабочего дня и заниматься, например, по 5 минут каждый час. Даже за эти 5 минут движения ваше тело будет вам благодарно! Мы расскажем, какие упражнения помогут размяться во время работы в офисе. В этом нам поможет

**Саманта Клейтон**, участница Олимпийских игр, член Американской ассоциации аэробики и фитнеса (AFAA) и директор по вопросам фитнес-образования компании Herbalife.

Для начала Саманта Клейтон рекомендует провести несложную разминку на рабочем месте, которая разогреет мышцы и позволит избежать болей в спине, шее и конечностях.

## Разминка

Постепенно разминаем все части тела, начиная с шеи:

- медленно наклоните голову к плечу;
- задержите на 10 секунд;
- вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.

Далее расслабим плечи, чтобы улучшить гибкость и избежать неприятных ощущений:

- сделайте круговое вращение плечами вперед;
- такое же – назад;
- повторите 10 раз.

Теперь разомнем запястья, чтобы подготовить их к работе за компьютером:

- вытяните правую руку вперед ладонью вниз;
- левой рукой захватите пальцы правой и потяните их вниз, задержите на 3 секунды;
- далее потяните пальцы вверх, задержите на 3 секунды;
- выполните по 3 раза для каждой руки поочередно.

И последними движениями сбросим чувство усталости с ног:

- оторвите одну ногу от пола, держа её прямой;
- согните лодыжку, натянув носок на себя;

- теперь растяните лодыжку, направив носок максимально от себя;
- повторите 10 раз и переходите к другой ноге;
- далее очертите носком несколько кругов сначала по часовой стрелке, затем против, и снова поменяйте ногу.

Помимо разминки, на рабочем месте можно выполнить и серию простых, но эффективных упражнений, которые проработают все основные группы мышц.

### *Упражнение 1: Приседания со стулом*

Встаньте перед стулом, примите ровное положение корпуса и расставьте ноги на ширине плеч, а затем опускайтесь вниз так, как будто вы хотите сесть на стул. Касаться сидения, однако, не следует – как только вы максимально приблизитесь к нему, начинайте неспешно подниматься вверх. При этом держите спину прямой с небольшим прогибом в пояснице, а колени не выводите за линию стоп. И не забудьте зафиксировать колесики на стуле, чтобы он не покинул вас во время выполнения упражнения! Приседания – это лучшее, проверенное годами упражнение для укрепления мышц ног и ягодиц.

### *Упражнение 2: Поднимания ног*

Сядьте на край стула так, чтобы большая часть бедра была на весу. Вытягивая носок от себя, поднимите одну ногу. Удерживайте её в верхней точке, пока не почувствуете сильное напряжение мышц живота, затем повторите другой ногой. Выполните по 5-7 подъемов каждой ногой. Это упражнение прорабатывает мышцы пресса и ног, делая их более подтянутыми.

### *Упражнение 3: Обратные отжимания*

Положите руки на сиденье стула, вытяните ноги вперед и согните колени так, чтобы бедра были параллельны полу. Затем согните руки и опустите тело вниз, отводя локти строго назад (не в стороны). Дойдя до нижней точки, поднимайтесь в исходное положение. Не забывайте о том, что вес тела должен давать нагрузку на руки, а не на ноги. Такие “обратные” отжимания обеспечат тонус мышцам трицепса и сделают руки более стройными и сильными.

## *Упражнение 4: Укрепление пресса*

Работать над красивыми кубиками пресса можно прямо в офисном кресле! Для этого сядьте поудобнее, выпрямите спину, заведите руки за голову и поднимите колено к груди – с тем же ощущением, что возникает при выполнении обычных скручиваний на пресс. Постарайтесь коснуться правым коленом левого локтя и наоборот. Это упражнение укрепит мышцы **кора**.

## *Упражнение 5: Грудь в тонусе*

Это упражнение позволяет сохранить грудь упругой и очерченной. Оно удобно тем, что его выполнение почти незаметно для окружающих. Сидя на рабочем месте, выпрямите спину, уберите правую руку под стол и прижмите её ладонью к столешнице. Левая рука находится на поверхности стола. При этом руки расположены не друг под другом, а на расстоянии ширины плеч. Затем одновременно максимально сильно надавите на столешницу обеими руками, держите 5-7 секунд и отпускайте. Повторите 5 раз. Важно следить за тем, чтобы давление рук было одинаковым (то есть мышцы работали равномерно), а спина оставалась прямой.

Чтобы офисный фитнес приносил больше удовольствия, попробуйте мотивировать коллег на то, чтобы присоединиться к вам! Экспериментально доказано, что движение во время рабочего дня не только позволяет избежать проблем с позвоночником, кровообращением и суставами, но и серьезно повышает продуктивность труда!

Еще больше эффективных упражнений для офиса вы найдете в увлекательном видео от участницы Олимпийских игр, члена Американской ассоциации аэробики и фитнеса (AFAA) и директора по вопросам фитнес-образования компании Herbalife Саманты Клейтон.

