

## Гимнастика при работе за компьютером

Делайте несложный комплекс упражнений во время перерыва, чтобы снять напряжение мышц после статической нагрузки. Повторите каждое упражнение 2–4 раза.

### Упражнение 1

Сидя на стуле, соедините пальцы рук в замок ладонями к себе. Вытяните руки вперед и 10–20 секунд тяните их вперед.



### Упражнение 2

Сделайте медленно наклоны головой вправо и влево.



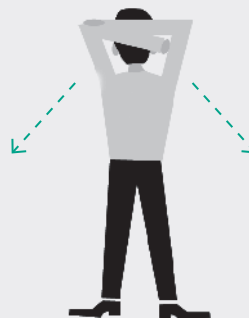
### Упражнение 3

Руки опустите вдоль туловища. Сделайте несколько медленных подъемов плечами.



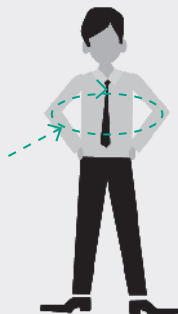
### Упражнение 4

Встаньте на пол. Ноги поставьте на ширину плеч. Руки сомкните в замок и положите на затылок. Сделайте медленные наклоны вправо и влево.



### Упражнение 5

Стоя на полу, положите руки на пояс. Медленно поворачивайте корпус влево и вправо.



### Упражнение 6

Сядьте на стул. Ноги разведите на ширину плеч. Медленно наклонитесь вниз и дотроньтесь пальцами рук до пола.

