

Гимнастика за компьютером

Первое упражнение выполняется сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях.

Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, провожая ладонь взглядом – вдох, положите руку на колено – выдох. (Повторить 3 раза)

То же – левой рукой.

Второе упражнение:

руки согнуть, кулаки крепко сжать, положить на грудь.

Вытянуть руки вперед, в стороны и вверх. (Повторить 3 раза)

Третье упражнение: кисти к плечам.

Круговые движения локтями назад и вперед. (Повторить 3 раза)

Четвертое упражнение: Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд.

Затем откройте на 3-5 секунд. (Повторите 3 раза)

Пятое упражнение выполняется стоя.

Очень медленно выполнить круговое движение головой сначала в одну, потом в другую сторону.

Шестое упражнение стоя, руки на поясе.

Не отрывая от пояса, с напряжением сведите руки вперед, затем отведите локти назад, прогнитесь. (Повторить 3 раза)

Гимнастика за компьютером

Первое упражнение выполняется сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях.

Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, провожая ладонь взглядом – вдох, положите руку на колено – выдох. (Повторить 3 раза)

То же – левой рукой.

Второе упражнение:

руки согнуть, кулаки крепко сжать, положить на грудь.

Вытянуть руки вперед, в стороны и вверх. (Повторить 3 раза)

Третье упражнение: кисти к плечам.

Круговые движения локтями назад и вперед. (Повторить 3 раза)

Четвертое упражнение: Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд.

Затем откройте на 3-5 секунд. (Повторите 3 раза)

Пятое упражнение выполняется стоя.

Очень медленно выполнить круговое движение головой сначала в одну, потом в другую сторону.

Шестое упражнение стоя, руки на поясе.

Не отрывая от пояса, с напряжением сведите руки вперед, затем отведите локти назад, прогнитесь. (Повторить 3 раза)