

Часть

II

«Видимый» фитнес



В этой части:

- Фитнес на стуле
- Зоны риска
- Упражнения для позвоночника

Комплекс упражнений со стулом

У вас в офисе, скорее всего, нет шведской стенки, тренажеров, мячей и прочих спортивных снарядов. Будем с вами использовать то, что есть под рукой, а вернее, под попой. Прекрасных результатов можно добиться, выполняя упражнения на стуле и с помощью стула. Не обязательно выполнять комплекс целиком. Выберите те упражнения, за которые вас не уволят с работы (шутка). А вообще я бы советовала вам как-нибудь в понедельник прийти на работу и честно объявить коллегам: «Я с сегодняшнего дня буду заниматься фитнесом на стуле, так что не удивляйтесь, смотрите и завидуйте!» Правду говорить всегда лучше, а открытость подкупает людей. Еще лучше в обеденный перерыв собрать мини-группу из ваших сотрудниц и попробовать вместе — так веселее дело пойдет, а потом будете сравнивать результаты.

Упражнение 1

Цели

- Улучшить осанку.
- Восстановить гибкость позвоночника.

Как выполнять

1. Сядьте прямо, ноги вместе, руки заведите за спинку стула, попробуйте сцепить кисти в замок.
2. На вдохе прогнитесь вперед, а руками потянитесь назад. Попробуйте медленно растянуть позвоночник.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Выполняйте упражнение 1 минуту.



Упражнение 2

Цели

- Укрепить мышцы спины.
- Повысить гибкость позвоночника.
- Тонизировать мышцы пресса.

Как выполнять

1. Сядьте на кончик стула, спина прямая, руками можно держаться за края стула.
2. На вдохе потянитесь макушкой вверх, втяните в себя живот.
3. На выдохе максимально наклонитесь вперед и прогнитесь.
4. Выполняйте упражнение 1 минуту.





Упражнение 3

Цели

- Усилить гибкость позвоночника.
- Уменьшить объем талии и бедер.

Как выполнять

1. Сядьте боком к спинке или к поручню стула, руками возьмитесь за край спинки или поручня, спину выпрямите, ноги поставьте на ширину плеч.
2. На вдохе максимально поверните корпус к спинке или поручню стула — «скрутите» позвоночник, помогая себе руками.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Выполняйте упражнение по 1 минуте в каждую сторону.





Упражнение 4

Цели

- Укрепить переднюю поверхность бедра.
- Тонизировать мышцы живота и ног.

Как выполнять

1. Сядьте на край стула, спина выпрямлена, ноги вместе, руками можете держаться за сиденье.
2. На вдохе выпрямите правую ногу вперед, носок потяните на себя.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Прделайте то же самое с левой ногой.
5. Выполняйте упражнение 1 минуту.



Упражнение 5

Цели

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы ног и рук.

Как выполнять

1. Сядьте на край стула, выпрямите спину, ноги вместе, руками держитесь за сиденье.
2. На вдохе прогните спину, потянитесь макушкой вверх и одновременно оторвите согнутые в коленях ноги от пола так, чтобы ступни были параллельны полу.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Выполняйте упражнение, пока не устанете.



Упражнение 6

Цели

- Уменьшить объем талии и бедер.
- Улучшить подвижность позвоночника.
- Укрепить мышцы спины и живота.

Как выполнять

1. Сядьте на край стула, выпрямитесь, ноги вместе, руки положите на талию или на бедра.
2. На вдохе сделайте наклон вправо, не прогибаясь при этом вперед.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Наклонитесь влево.
5. Выполняйте упражнение 1 минуту.



Упражнение 7

Цели

- Укрепить пресс.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

1. Сядьте на край стула, руками обопритесь о сиденье, ноги выпрямите вперед, вытянув носки.
2. На вдохе приподнимите максимально корпус.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Выполняйте упражнение 1 минуту.

