

### Упражнение для рук.

Прижмите локти к туловищу и поставьте ладони на столешницу с внутренней стороны. В том же режиме – 5-7 секунд напряжения и расслабление – попытайтесь «приподнять» стол. Делать это упражнение нужно до ощущения легкого жжения в мышцах.

### Упражнение для брюшного пресса.

Сидя, поставьте руки немного позади себя, ладонями вперед. Соедините колени. На выдохе невысоко приподнимайте согнутые ноги, не забывая сохранять прямую спину. Повторите упражнения не менее 30 раз.



Действительно, «движение – это жизнь». И наше здоровье недаром сравнивают с ездой на велосипеде. Пока мы крутим педали, мы двигаемся и здоровы, стоит остановиться – и начинаются проблемы со здоровьем.

Помните, что ваш организм нуждается в двигательной активности. Занимайтесь гимнастикой, плаванием, ездой на велосипеде, игровыми видами спорта, тренируйтесь дома, ходите по лестницам и совершайте ежедневные пешие прогулки.

**Ежедневная  
двигательная  
активность  
и организация  
здорового питания  
помогут вам  
сохранить молодость,  
красоту и здоровье  
на долгие годы!**

[minzdrav.tularegion.ru](http://minzdrav.tularegion.ru)

Министерство здравоохранения  
Тульской области



**Подумай о своем здоровье  
и найди время для себя!**

(комплекс упражнений на рабочем месте)

**Наукой и практикой доказано, что регулярная умеренная физическая активность благотворно влияет на целый ряд параметров и функций организма, обладает оздоровительным эффектом. Так регулярная физическая нагрузка способствует повышению уровня «хорошего» холестерина (липопротеидов высокой плотности) в крови и, наоборот, снижению уровня «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности) и триглицеридов, а также повышению чувствительности тканей к инсулину. Помимо этого, физическая нагрузка способствует снижению массы тела, повышает иммунитет и общий тонус организма, улучшает эмоциональное и психологическое состояние людей. Поэтому необходимо больше двигаться и не позволять себе быть прикованными к дивану и телевизору.**

Если Вы замечаете, что набрали лишние килограммы, ухудшилась осанка, частенько бывает подавленным настроение - выход есть – это здоровый и активный образ жизни. Главная наша отговорка, что на фитнес не хватает времени. Но при желании время можно найти где угодно: на автобусной остановке, на лестничном переходе или на работе. Для этого можно использовать каждую свободную минутку, чтобы выполнить простой комплекс упражнений.

Такая гимнастика пойдет на пользу не только вашей фигуре, но и производительности труда. Любую тренировку нужно начинать с разминки. Идеальный вариант – подняться и спуститься на два-три этажа по лестнице. Хорошо бы это делать каждые два часа. Вы сразу же «разбудите» сонную от сидячего положения кровеносную систему, а заодно и передохнете от своих рабочих дел.

Предлагаем комплекс упражнений, которые можно использовать на рабочем месте. Упражнения можно выполнять, как вместе, так и по отдельности, выбирая то, что больше подходит именно вам. Лучше всего делать их каждый день, чередуя нагрузку на разные группы мышц. После упражнений необходимо выпить стакан воды и по возможности потянуть поработавшие мышцы.

#### **Упражнение для передней поверхности бедра.**

Сядьте на край стула и поставьте ноги вместе, сдвинув колени вместе. Спина должна быть прямая. Поочередно выпрямляйте правое и левое колено, потягивая носок на себя. Выполняйте упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете в мышцах ощущение легкого жжения. Можно разгибать обе ноги одновременно, не забывая держать колени вместе. Этот вариант упражнения позволяет задействовать мышцы брюшного пресса и спины.

#### **Упражнение для внутренней поверхности бедра.**

Именно с жировыми складками на этой стороне ног мы постоянно боремся! Сидя на стуле, сведите колени вместе. Руками возьмитесь за стул с обеих сторон на уровне середины бедер. Преодолевая сопротивление рук,

давите на них, изо всех сил напрягая мышцы в течение 5-7 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение не менее 20 раз.



#### **Упражнение для задней поверхности бедра.**

Поставьте ноги под столом на ширину плеч. Не забудьте выпрямить спину и напрячь мышцы живота. Поочередно давите пяткой правой и левой ноги в пол, удерживая напряжение на 5-7 секунд. Повторите упражнения для каждой ноги по 10 раз.

#### **Упражнение для грудных мышц.**

Сядьте на край стула, выпрямите спину и обхватите руками подлокотники кресла так, чтобы локти и кисти рук оказались на их внешней поверхности. Теперь аккуратно сводите локти, стараясь подтянуть подлокотники к себе. Сделайте 15-20 повторов этого упражнения, удерживая напряжение по 5-7 секунд.