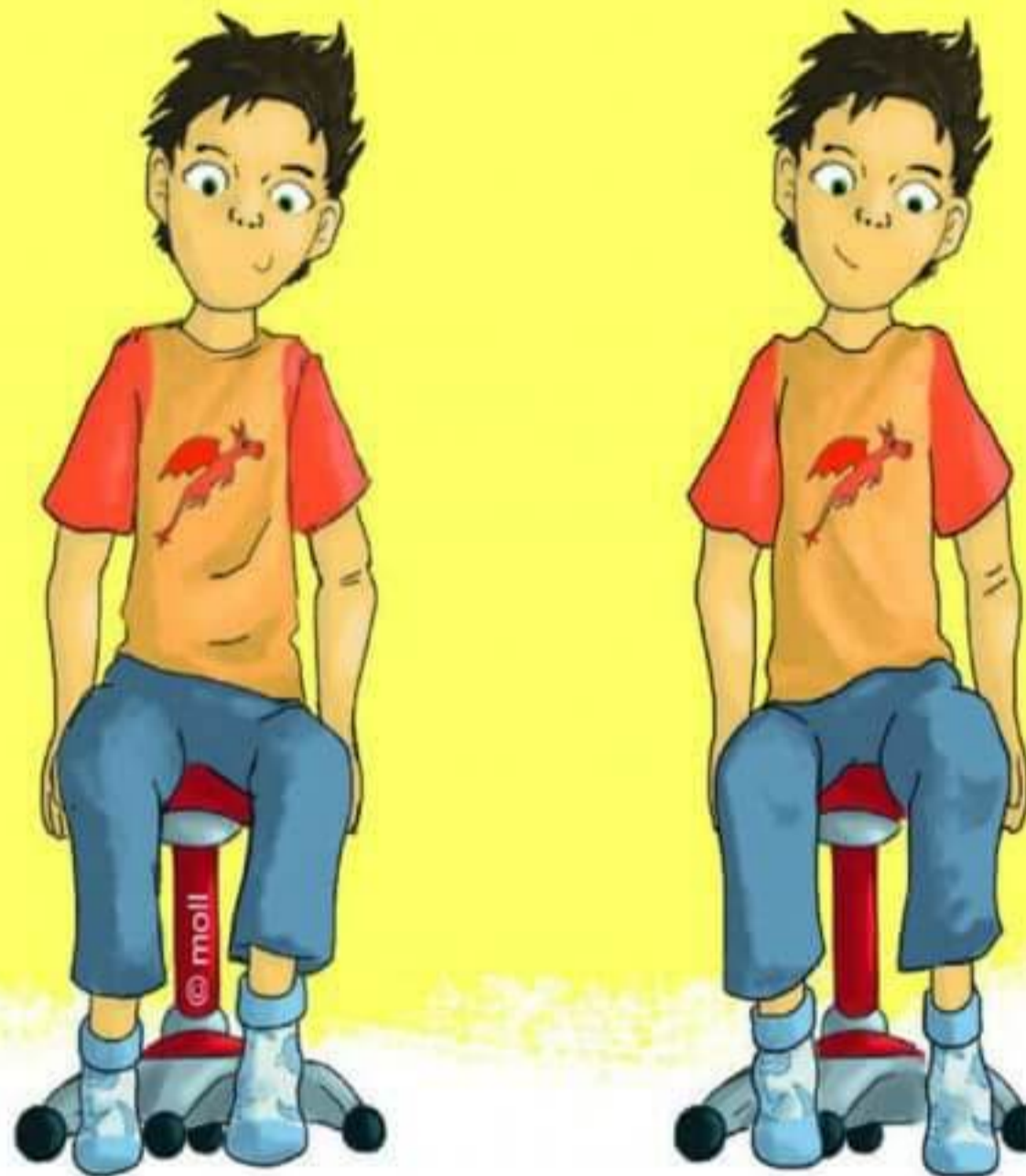




**активности moll**

## Упражнения на бёдра!



Расслабьте руки (не поддерживайте их!).

Теперь попеременно поднимайте правое и левое бедро. Двигаться должны именно бёдра, в то время как плечи остаются в горизонтальном положении.

Верхняя часть туловища остаётся неподвижной.

Выполнить четыре раза.

## Упражнения на колени!



Сядьте прямо (не горбиться!) на своём стуле. Левая нога прямо стоит на полу. Разместите на ней правую ногу таким образом, чтобы ступня располагалась на колене левой ноги, а колено правой ноги смотрело в сторону.

Теперь возьмите правую ступню одной рукой, а правое колено другой. Аккуратно нагнитесь вперёд, пока не почувствуете, как растягиваются мышцы бедра.

Иногда даже сама исходная позиция может послужить растяжкой. Задержитесь в ней на 5 секунд. Затем поменяйте ноги. Сделайте упражнение по два раза на каждую ногу.

## Упражнение для спины!



Сядьте прямо, поставьте ноги на пол прямо и широко расправьте плечи. Затем поместите ладони на спину, так высоко, как выйдет.

Глубоко вдыхая, потяните локти назад, затем расслабьте и начните выдыхать.

Повторите 4 раза.

## Упражнение для плеч!



Сядьте на краешек стула (спина прямая, плечи расправлены, голова прямо, дышите спокойно).

Поставьте ноги на пол. Расслабьте плечи. Глубоко вдохните и поднимите плечи к ушам и расслабьте их на выдохе. После выполняйте “по кругу”: сначала левое, потом правое плечо, а потом оба сразу.

Четыре раза вперёд, четыре раза назад!

## Упражнение с поддержкой!



Обопритесь двумя руками на стол. Кончики пальцев смотрят на ваше тело. Чтобы хорошо растянуть внутреннюю часть предплечий аккуратно потянитесь верхней частью тела назад, в то время как руки остаются на месте. Во время упражнения выдохните и медленно посчитайте до пяти.

Расслабьтесь и повторите дважды.

## Упражнение на икроножную мышцу!



Обопритесь руками о стол. Вытяните одну ногу назад, а вторую согните в колене. Пальцы ног смотрят вперёд. Аккуратно присядьте, чтобы растянуть икроножную мышцу.

Задержитесь в этой позиции на пять секунд, а затем поменяйте ноги.

Повторите упражнение дважды для каждой ноги.

Упражнение  
на руки!



Положите правую ладонь на шею сзади (важное замечание: сидите прямо!).

Левой рукой возьмите локоть правой руки и начните заводить его за шею, пока рука гнётся.

Задержитесь в этой позиции на 10 секунд (медленно посчитайте до десяти). Затем поменяйте руки. Можете дополнительно поворачивать и туловище, тогда растяжка будет ещё приятнее.



## Упражнение на дыхание!



Сядьте прямо на стуле, ноги держите прямо, плечи широко расправлены. Соедините руки над головой, чтобы образовалась буква “О”, ладони смотрят в потолок.

Представьте, что вы толкаете тяжёлый объект одной рукой. Затем поменяйте ведущую руку.

## Упражнение “кошачья спина”!



Сядьте прямо. Округлите спину, как кот, а затем вернитесь в исходное положение.

Когда горбитесь, глубоко выдохните и расслабьте шею. Сидя прямо, глубоко вдохните, потянитесь головой к потолку.

Выполните упражнение 4 раза.

Оно также хорошо подойдёт для поездок в машине или на поезде.

## Упражнение для рук!



Вытяните обе руки вперёд. Затем поместите одну ладонь на другую.

Верхней рукой возьмитесь за пальцы нижней и потяните их назад.

Выполните упражнение 4 раза для каждой руки.

## Упражнение для ног!

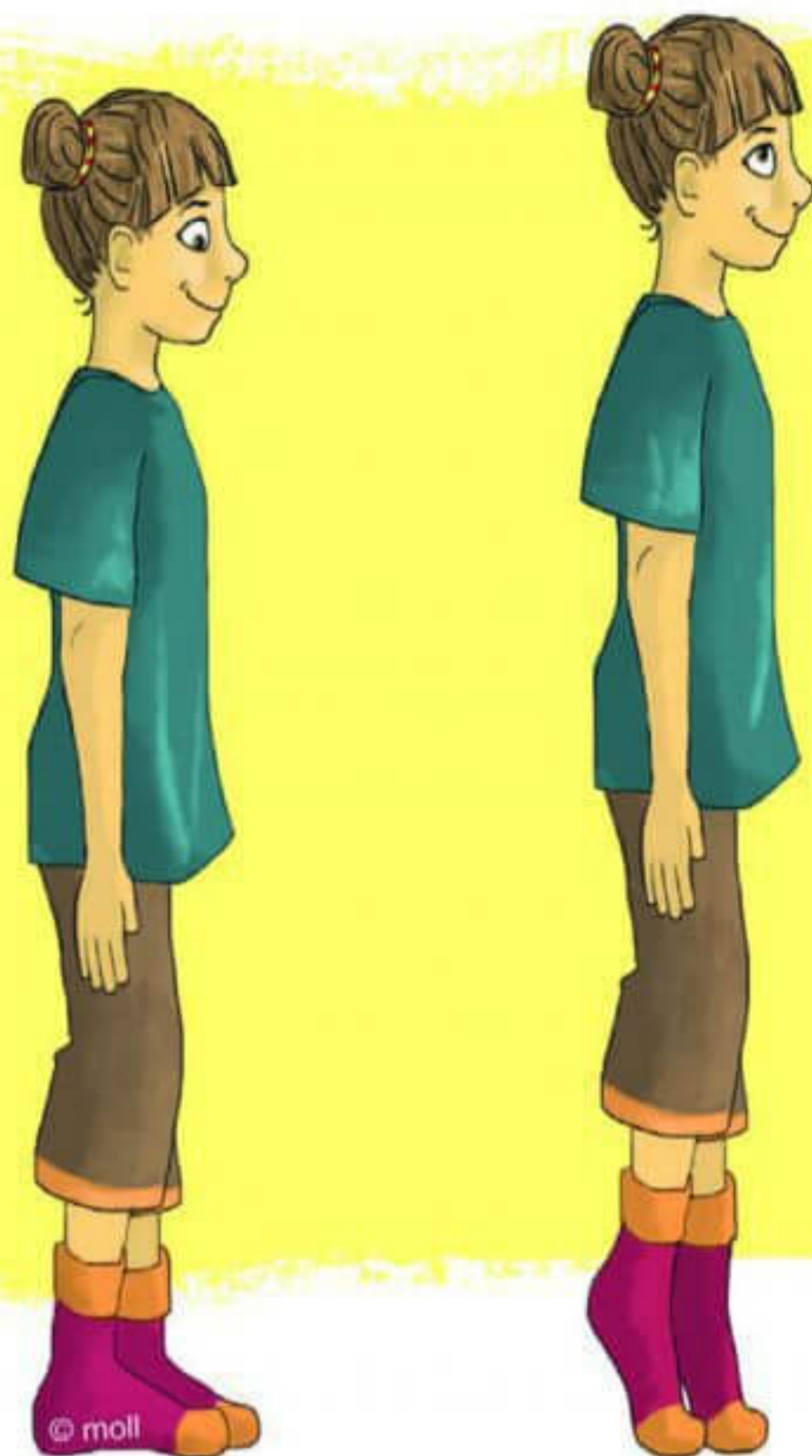


Возьмитесь за стул обеими руками (сидите прямо!), вытяните ногу горизонтально. Потяните ногу. Вторая нога остаётся на полу. Во время растяжки продолжайте сидеть прямо.

Поменяйте правую и левую ноги четыре раза.

Можете сразу вытянуть обе ноги? В этом упражнении важно соблюдать правильную позу.

## Упражнение "качели"!



Встаньте за стулом, поддерживайте свою спину руками и аккуратно встаньте на носочки, а потом опуститесь в исходную позицию 10 раз!

Если вы не на рабочем месте, а в отпуске, найдите себе партнёра.