



Как двигаться, какие делать упражнения?

Во время перерывов на отдых

В случае вынужденной позы, выйдите из нее и выполните упражнения!

Дайте глазам отдохнуть, если работаете с экраном!

При работе стоя присядьте, поднимите ноги кверху!

При повторяющихся движениях выполняйте упражнения для конкретной зоны и дайте уставшим мышцам отдохнуть!



Расслабление, растяжка или силовые упражнения для конкретной зоны.

10-20 приседаний
5 космонавтов
5 минут на тренажере

В конце рабочего дня отправляйтесь на ходьбу с палками!

Тренируйте ягодицы, живот и мышцы спины!
Выполняйте 150-300 минут движения в неделю!



Исследования показали, что нет особой разницы, делаете ли вы во время перерывов на отдых упражнения на расслабление, растяжку или силовые упражнения.

Важно, чтобы гимнастика в каком-либо ее виде стала вашей ежедневной нормой.