**Фитнес за рабочим столом: 5 упражнений, которые можно делать, не вставая со стула**

Сидячая работа может привести к проблемам со спиной, шеей и нарушениям крово- и лимфотока. Польза от простой пятиминутной зарядки большая:

* улучшение осанки;
* профилактика болей в пояснице и шее;
* снятие мышечного напряжения и усталости;
* нормализация кровообращения.

**Вращение шеи**

Выполняйте по 10-15 круговых вращений головой и наклонов к левому и правому плечу. Упражнение расслабит шею.

**Растяжка с округлением спины**

Сидя на стуле, положите руки за голову. На выдохе наклонитесь вперед, на вдохе вернитесь в исходное положение. Упражнение вытягивает позвоночник.

**Наклоны сидя**

Прижмите стопы к полу. Поднимите правую руку и наклоняйте корпус вместе с рукой сначала в одну сторону, а затем в другую. Упражнение снимает напряжение со спины.

**Наклоны вперед**

Сидя, наклонитесь вперед, стараясь животом коснуться бедер. Затем выпрямитесь. Упражнение снимает напряжение с [поясницы](https://goodlooker.ru/uprazhnenija-dlja-rasslablenija-pojasnicy.html).

**Подъем на носочки**

Сидя на стуле, поставьте стопы на носочки и снова на пятки. Спина прямая, руки на талии. Упражнение улучшает кровообращение и лимфоток.

<https://profilaktica.ru/about/video/148/4222/?sphrase_id=44363>