

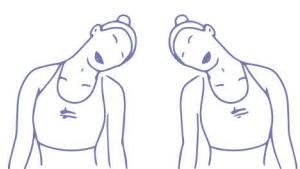
Упражнения за тяло и дух

5x По пет повторения на всяко упражнение

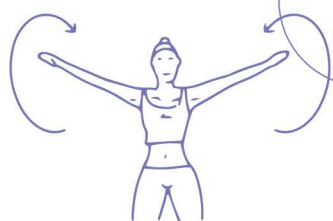
Важно:

- Изправен гръб
- Разтегната стойка
- Правилно дишане
- Собствено темпо
- Само движения, които не предизвикват болка
- В случай на пренатоварване/болест - консултация с лекар

1 Активиране и замявка



Движение на главата настрани



Кръгови движения на ръцете и рамената

по 10-20 секунди на всяка страна



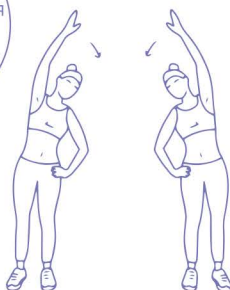
Въртеливи движения в ханша

3 Разтягане



Разтягане на врата

Задържете крайната позиция 10 секунди (на всяко упражнение)

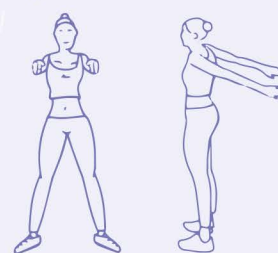


Разтягане на страничните мускули на торса



Разтягане на гръба и краката

2 Укрепване



Събиране на лопатките



Коляно към лакът (редуване на краката)

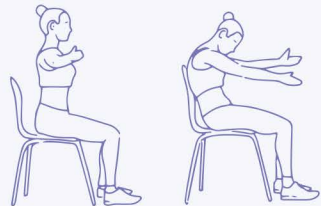


Клекове

4 Релаксация в офиса

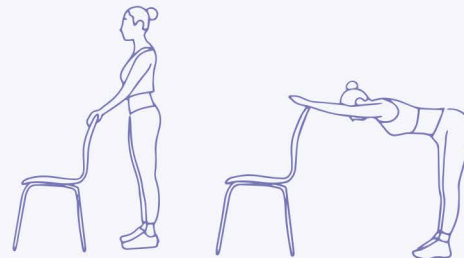


Разтягане на торса



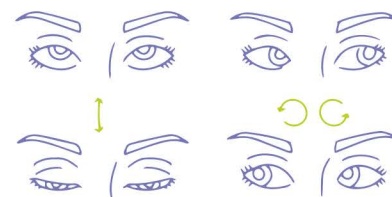
Гръден кош и предни рамене

Задържайте по 10 секунди (на всяко упражнение)



Разтягане на ръце и крака

5 Мускулатура на очите и ръцете



Йога за очи

Задържайте по 10 секунди на всяко упражнение и не превишавайте броя на повторенията



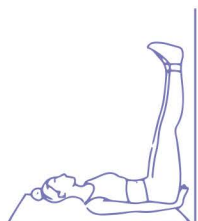
Преса с топка (тренировка за предмишница)



Разтягане на китки и предмишници

Задържете 5 секунди и повторете

6 Релаксация вкъщи



Облягане на краката на стената

Задържете 3-5 минути

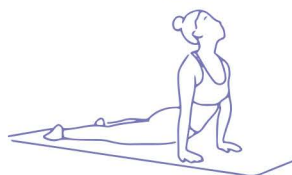


Котешка гърбица

Задържайте по 10 секунди



Задържете 10 секунди



Разтягане на горната част на тялото