

# Сидячая зарядка

## 1 Упражнение

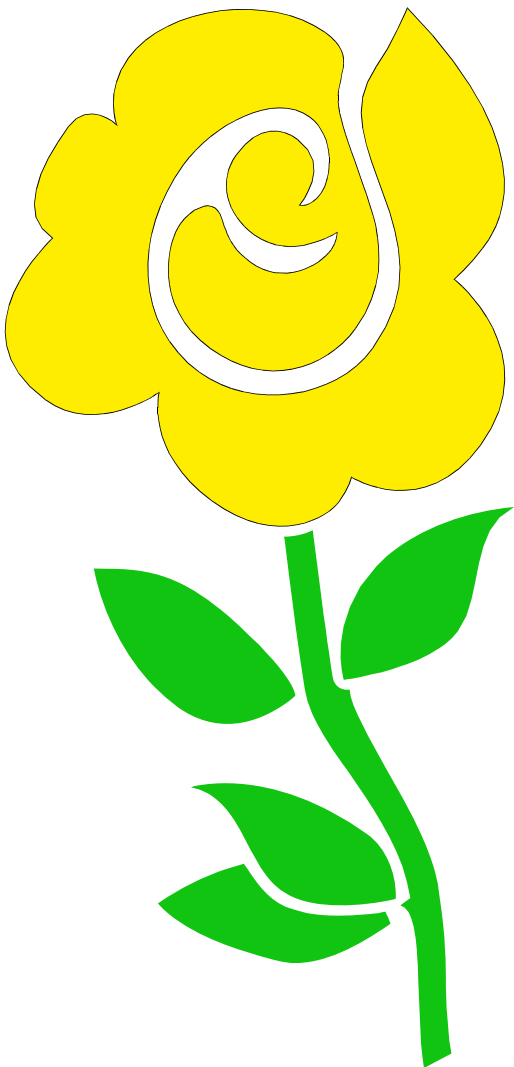
**Сидя на стуле, выпрямитесь.**

**Отведите плечи назад и, сильно  
напрягая мышцы спины,  
сведите лопатки. Задержитесь в  
этом положении 4 — 6 сек.**

**Затем полностью расслабьтесь  
и свободно подышите.**

**Повторить 3 — 5 раз.**

## 2 Упражнение



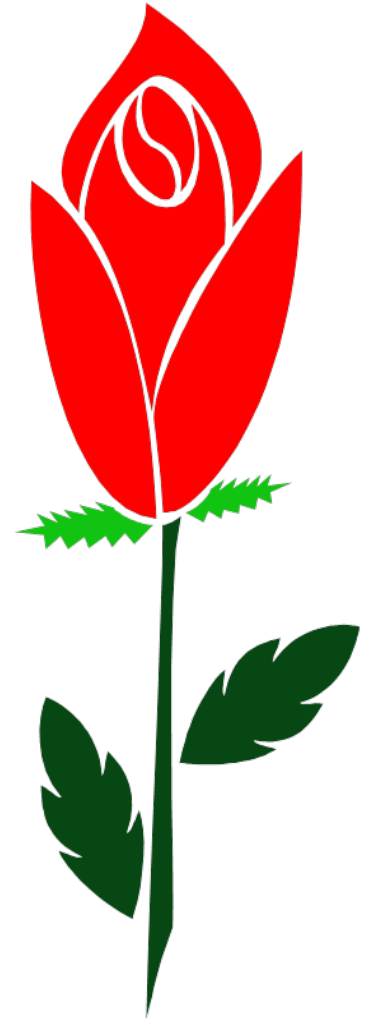
**Сидя на стуле,  
выпрямитесь.**

**Сделайте полный выдох,  
втягивая живот.**

**Задержитесь в этом  
положения 1 — 2 сек.  
Повторить 6 — 8 раз.**

### 3 Упражнение

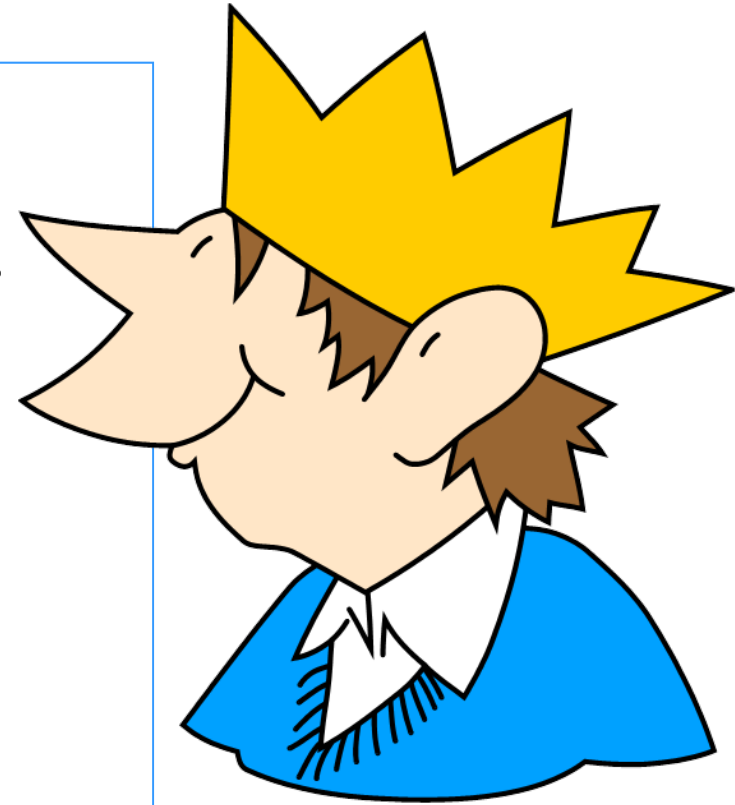
Сидя на стуле, упритесь обеими руками в сиденье и попытайтесь приподнять себя над стулом. Задержитесь 3 — 4 сек. Повторите упражнение **5 — 7 раз.**



## 5 Упражнение

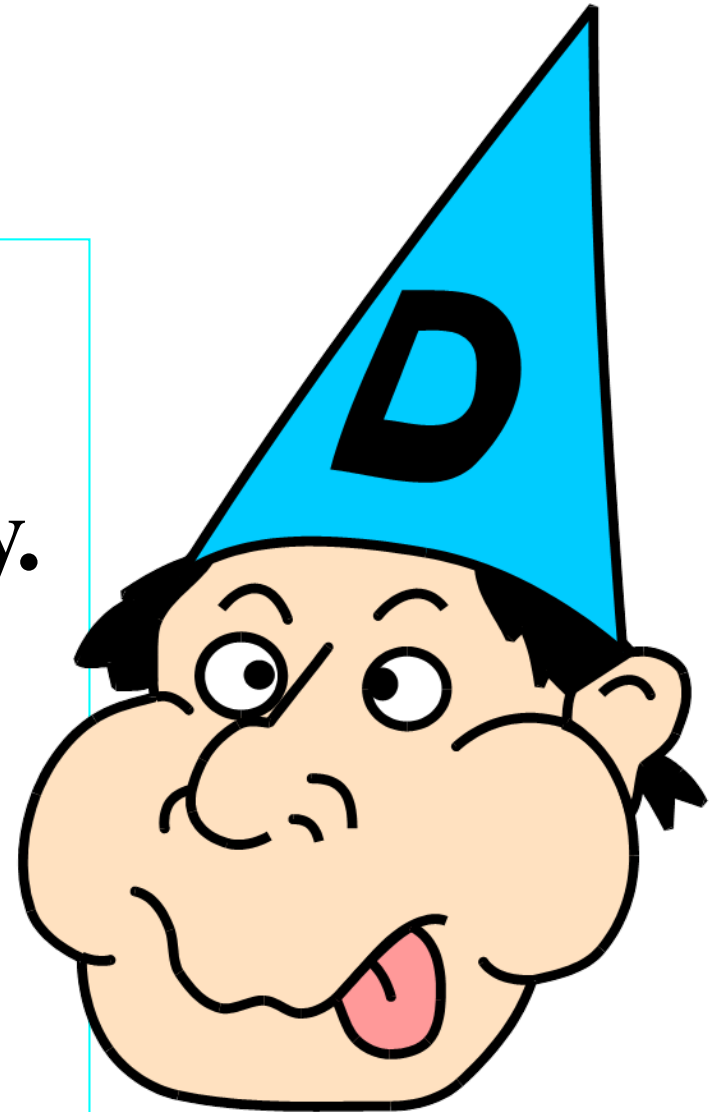
**Сидя на стуле, сильно  
упритесь ногами в пол.  
Задержитесь в этом  
положении 10—12 сек.**

**После отдыха  
упражнение повторить  
5 — 7 раз.**



## 6 Упражнение

Положите руки на стол и сильно надавить на крышку. Сохранить напряжение 5 — 7 сек. Повторить упражнение 3 — 5 раз.



## 7 Упражнение

**Сидя на стуле,  
расслабьтесь и сделайте  
подряд 3-4 спокойных  
вдоха через нос.**

**Затем столько же выдохов  
через рот.**

**Повторить упражнение**

**5 — 7 раз.**



**И снова за уроки!**