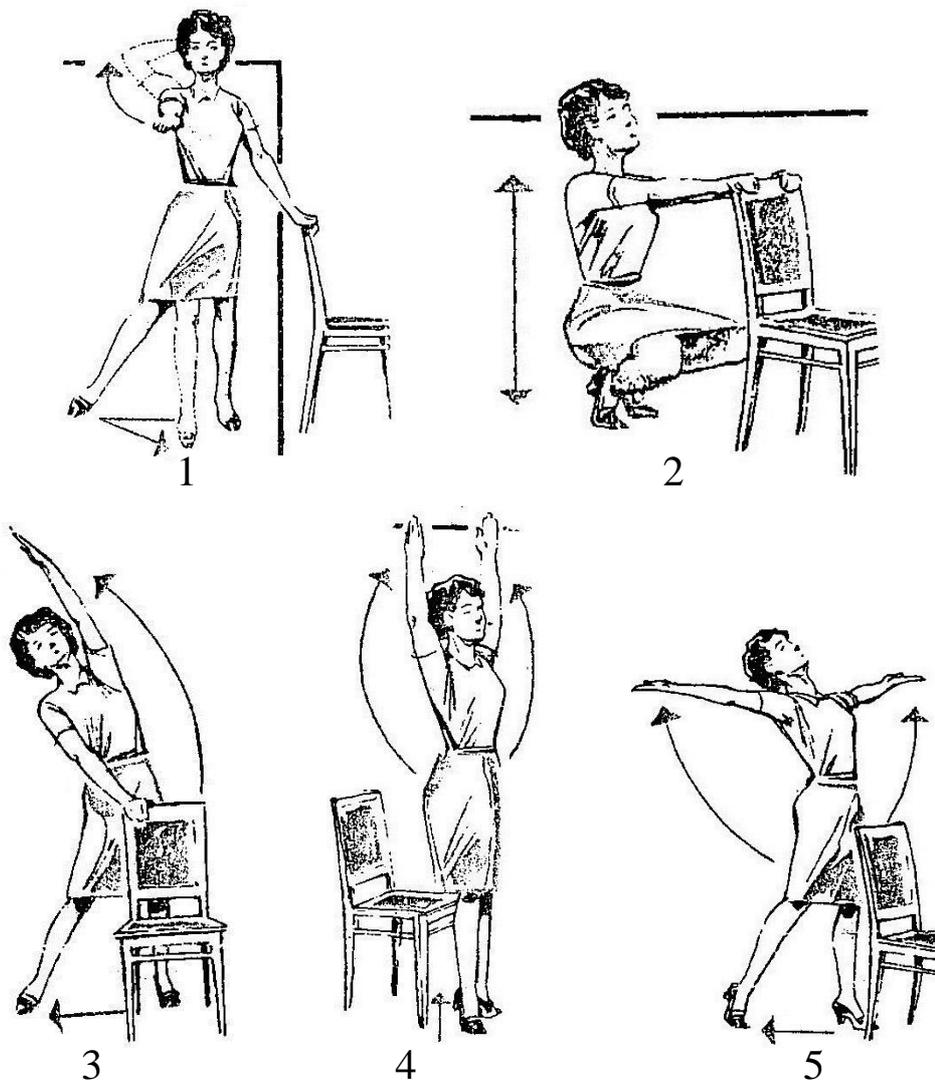


Физкультурная пауза на рабочем месте для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



1. Приподнять ногу. Два раза поменять положение ног. Опустить ногу. Поднять руки, сжимая и разжимая кисти. Опустить руки, потряхивая кистями. Повторить 6 раз.

2. Положить руки на спинку стула. Сделать два пружинящих приседания. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Затем ходьба на месте, глубокое дыхание.

3. Отставить правую ногу в сторону на носок, поднять левую руку. Два раза наклониться вправо. Занять исходное положение. Повторить 10 раз

4. Вставая, поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 6 раз.

5. Развести руки в стороны, ладонями вверх, отставить ногу на носок, прогнуться. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 10 раз.

Все упражнения делаются в медленном темпе.