**Комплекс разминочных упражнений «Минутка здоровья» для сотрудников**

1. Вращение кистей. Сожмите ладонь в кулак и начинайте вращать кисти сначала в одну, потом в другую сторону. Как вариант, можно сцепить ладони вместе и совершать вращательные движения.
2. Вращение шеи. Опустите подбородок на грудь. С исходного положения начинаем вращательные круговые движения сначала в одну, потом в другую стороны.
3. Вращение локтей. Вытяните руки вперед перед собой и начинайте вращать предплечья сначала на себя, потом от себя. Более сложный вариант упражнения: одновременное вращение предплечий в разные стороны.
4. Вращение плечевого сустава. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. Начинаем вращательные движения, не отрывая пальцев от плеч.
5. Вращение тазом. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Начинаем круговое вращение по и против часовой стрелке.
6. Наклоны туловища вперед. Ноги на ширине плеч. Начинаем тянуться вниз, стараясь коснуться пола пальцами рук. Более сложный вариант: стараемся коснуться пола внутренней стороной ладони.
7. Наклоны в стороны. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняемся туловищем сначала в одну, потом в другую сторону, не отрывая при этом ноги от пола и занося руку над головой.
8. Скручивание. Руки перед собой примерно в 20 см от туловища, согнуты в локтевом суставе, ладони касаются друг друга. Начинаем поворот туловища на 180 градусов и больше в одну и другую стороны, не отрывая ступней от пола. В повороте участвует только туловище, ноги остаются на месте. Стараться создать максимальный уровень поворота.

**Этот комплекс упражнений для зарядки разработан специально для женщин с различными недостатками фигуры, излишним весом и для коррекции неправильной осанки.**

Упражнение 1. «Гопачок». Работают мышцы спины и шеи.

Ноги на ширине плеч. Руки завести за голову, ногу отставить в сторону. Поднять голову вверх – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение с другой ноги. Спину держать прямо, локти стараться максимально отвести назад. Выполнить упражнение 6 раз.

Упражнение 2. «Ручные ножницы». Работают мышцы плечевого пояса и спины.

Исходная позиция. Левую ногу отвести в сторону, руки поднять на уровень груди и отвести вправо. Прогнуться в спине назад – вдох. Медленно опускаем руки и возвращаемся в исходное положение – выдох. Повторить 3 раза, потом сделать упражнение с правой ногой (руки отводим влево).

Упражнение 3. «Стриж». Укрепление мышц спины, рук и шеи.

Исходное положение. Руки поднять на уровень груди и медленно отвести назад. Прогнуться в спине – вдох. Опустить руки – выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 4. «Пружина». Работают мышцы спины, ягодиц, бедер, икроножные мышцы и стопа.

Руки на пояс. Ноги на ширине плеч. Держим спину прямо. Приседаем на правую ногу, перенося на нее всю тяжесть тела. Левую ногу вытягиваем в сторону на носок – делаем вдох, исходное положение - выдох. То же проделать с левой ноги. Повторить упражнение 6 раз.

Упражнение пятое зарядки для похудения. «Пресс». Для придания упругости мышцам живота и бедер.

Сесть на пол, опираясь на руки сзади. Ноги держать прямо и медленно поднять вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 6 раз.

Упражнение 6. «Тик-так». Для выпрямления осанки.

Садимся на пол со скрещенными ногами. Руки на поясе, спину держим прямо. Поворачиваем голову влево – вдох, возвращаемся в исходное положение – выдох. Проделать то же самое, поворачивая голову вправо. Повторить 6 раз.

Упражнение 7. «Маятник». Работают все мышцы верхней части туловища и бедер.

Становимся на колени, отводим руки в стороны – вдох. Делая выдох, садимся вправо, отводя руки влево. Возвращаемся в исходное положение – вдох. Выдыхая, садимся влево, отводя руки вправо. Повторить 6 раз.

Восьмое упражнение домашней зарядки для похудения. «Манекен». Укрепление мышц спины и живота.

Исходная позиция. Поднимаем руки вверх – вдох, медленно наклоняемся вперед – выдох. Руки держим на уровне линии спины. Зафиксировать положение на 5 секунд, смотря при этом на руки. Медленно выпрямиться – вдох. Повторить 6 раз.

Упражнение 9. «Аура». Для выпрямления осанки и укрепления мышц плечевого пояса и спины.

Исходная позиция зарядки для похудения. Приседаем на пятки. Заводим левую руку за спину и кладем ладонь под правую лопатку, а ладонь правой руки – на грудную клетку. Сильно прогнуться вперед – вдох. Опустить руки – выдох. Поменять положение рук. Повторить упражнение 6 раз.

Упражнение 10. «Качели». Для укрепления мышц живота, спины и ног.

Лечь на спину. Руки вдоль тела, ноги сомкнуть, носки максимально оттянуть. Поднимать ноги на 20-25 см от пола и опускать, стараясь не касаться пола (как будто качаете ребенка на ногах). Далее отводите ноги в разные стороны, не касаясь пола, и делаете ими круговые движения. Повторить 8 раз.