**Ежедневная дюжина**

Это несложная тренировка, которая должна проводиться легко и с удовольствием. Она развивает гибкость, улучшает осанку, мышечную координацию и чувство равновесия.

Упражнения положительно сказываются на работе внутренних органов, а также прокачивают когнитивные функции, улучшая работу мозга.

«Ежедневная дюжина» подходит для любого, кто отмечает некоторую зажатость в теле и сидят большую часть дня. В условиях самоизоляции этот комплекс универсальное средство для активизации кровообращения.

**Упражнение 1. Круги руками**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/circle3_1513662406.jpg%22%20%5Co%20%22)

Развивает мышцы плеч, спины и груди, улучшает осанку.

* Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.
* Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.
* Выполните пять кругов вперёд и пять назад.

**Упражнение 2. Наклоны с руками за головой**



Растягивает мышцы живота, укрепляет спину, улучшает осанку.

* Встаньте прямо, заведите руки за голову.
* С выдохом наклоните корпус вперёд до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
* Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
* Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
* Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.
* Повторите 10 раз.

**Упражнение 3. Подъём рук**



Развивает силу плеч, укрепляет арку стопы.

* Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.
* Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.
* С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.
* Повторите 10 раз.

**Упражнение 4. Глубокий наклон в сторону**



Развивает мышцы плеч и талии, стимулирует печень и кишечник.

* Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
* Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
* Начинайте наклон вправо от бёдер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг головы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
* Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
* Совершите аналогичный наклон в другую сторону.
* Повторите 10 раз.

**Упражнение 5. Скручивание**

Поднимает и расширяет грудную клетку. Растягивает мышцы живота.

* Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.
* Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.



* С выдохом переведите руки вперёд, затем разведите в стороны.
* На задержке дыхания наклонитесь вперёд до параллели с полом, руки отведите назад.



* Выпрямитесь и переведите руки вперёд, а затем разведите их в стороны.
* Повторите 10 раз.

**Упражнение 6. Приседание на носочках**



Укрепляет арку стопы, мышцы голени и спины.

* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.
* Со вдохом поднимитесь на носочки.
* Продолжая вдох, опуститесь в приседание.
* На выдохе поднимитесь из приседания.
* Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу.
* Повторите пять раз.

**Упражнение 7. Вращение плечами**



Укрепляет мышцы плеч.

* Встаньте прямо, со вдохом поднимите плечи.
* Продолжая вдох, подайте плечи вперёд.
* С выдохом опустите плечи.
* Продолжая выдох, отведите плечи назад.
* Повторите десять раз.

**Упражнение 8. Разворот рук**

Развивает мышцы плеч и груди.

* Встаньте прямо, руки скрестите впереди ладонями к себе.
* Поднимайте руки по кругу накрест (правая ладонь очерчивает круг с левой стороны, левая — с правой), наверху разверните ладони наружу.



* Опустите руки по кругу, не перекрещивая их (правая ладонь чертит круг справа, а левая — слева).



* Повторите пять раз.
* Опустите руки, не скрещивайте их. Ладони находятся рядом с бёдрами.
* По кругу поднимите руки вверх, разворачивая ладонями наружу.
* Опустите руки накрест, разворачивая ладони к себе.
* Повторите пять раз.

**Упражнение 9. Наклоны головы**



Укрепляет мышцы шеи, улучшает контроль над ними.

* Встаньте прямо, наклоните голову вперёд.
* Наклоните голову влево.
* Откиньте голову назад.
* Наклоните голову вправо.
* Повторите пять раз.

**Упражнение 10. «Мельница»**



Развивает гибкость мышц спины.

* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки поднимите в стороны на уровень плеч.
* Наклонитесь, разворачивая корпус влево и сгибая правое колено. Правая рука касается пола между ногами, левая вытянута наверх. Голова повёрнута к потолку, взгляд направлен на левую руку.
* Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.
* Выполните пять раз в каждую сторону.

**Упражнение 11. Наклоны корпуса**



Укрепляет мышцы спины, раскрывает грудь и растягивает мышцы живота.

* Встаньте прямо, руки поднимите над головой и сплетите пальцы в замок, повернув ладони к голове. Чем ближе руки к голове, тем эффективнее упражнение.
* Мягко наклонитесь вперёд. Движение контролируемое, без рывков и экстремальных наклонов.
* Наклонитесь вправо.
* Наклонитесь назад.
* Наклонитесь влево.
* Сделайте по пять наклонов в каждом направлении.

**Упражнение 12. «Крылья»**



Укрепляет мышцы спины и плеч, развивает диафрагму.

* Встаньте прямо, ноги вместе, носки чуть развёрнуты наружу, руки свободно свисают вдоль тела.
* На вдохе поднимите прямые руки перед собой.
* Продолжая вдох, раздвиньте руки в стороны.
* Заканчивая вдох, поднимите руки над головой, ладони смотрят вперёд.
* На выдохе сделайте наклон, руки заведите за спину и поднимите. Голова поднята, взгляд направлен вперёд.
* Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение ещё девять раз.

Поскольку упражнения не вызывают усталости и не требуют много времени, рекомендуется выполнять их каждый день как минимум по одному разу, а в идеале — по три раза: утром, днём и вечером.