

Сидя за столом весь день, можно почувствовать боль в мышцах спины. Заведите руки назад, сомкните в замочек и потяните их на сколько возможно.



Глядеть на экран в одном положении тоже плохо для шеи. Поверните голову вправо и задержите на 10 секунд, затем поверните ее влево и также задержите на 10 секунд.

Самой распространенной является боль по бокам шеи. Наклоните голову в сторону и для дополнительной растяжки осторожно надавите рукой.



### Упражнения для офисных работников при боли в шее

Если все время держать голову в вертикальном положении, то мышцы задней части шеи быстро переутомляются. Наклоните голову вперед, направляя подбородок к грудной клетке. При необходимости надавите на голову рукой



К груди прикреплены большинство мышц шеи, которые начинают болеть неудобном положении головы "вытянута вперед". Поверните голову в сторону, а затем наклоните ее назад.



Верхняя часть спины также быстро переутомляется. Нужно завести руку в прямом положении к противоположной стороне, а другой потянуть за плечо.