

Задание 1.5. ИСР

1. Наклоны головы

Цель упражнения:

Длительная работа за компьютером приводит к перенапряжению мышц, что может вызывать боль в голове, шее и спине. Базовые упражнения по наклонам головы помогут предотвратить эти боли.

Инструкции:

1. Встаньте прямо и расслабьте плечи.
2. Медленно поднимите голову и задержитесь в этом положении на несколько секунд.
3. Затем медленно опустите голову и коснитесь подбородком груди. Снова задержитесь в этом положении на несколько секунд.
4. Повторите упражнение 15 раз.

Наклоны головы вправо-влево

Цель упражнения.

Продолжаем работать со шеей, чтобы снять боль.

Инструкции:

1. Повторите упражнение из предыдущего пункта.
2. Наклоните голову вправо и затем влево.
3. Повторите упражнение 15 раз.

Наклоны головы вправо-влево с растяжением

Цель упражнения:

Это упражнение помогает снять напряжение в шее и нормализовать кровоток.

Инструкции:

1. Встаньте прямо.
2. Немного прогнитесь вперед, чтобы подбородок был параллелен полу.

3. Положите правую или левую руку над ухом.
4. Опустите голову и приложите руку к голове, стараясь отклонить ее на одну из сторон.
5. Сопровождайте движение головы мышцами шеи.
6. Повторите упражнение 3 раза на каждую сторону, удерживая сопротивление в течение 5 секунд.

2.Работа с предплечьями

Цель упражнения:

Эти упражнения помогают растянуть грудные мышцы и мышцы плеч, а также укрепляет мышцы спины.

Инструкции:

1. Встаньте прямо.
2. Прижмите локти к корпусу.
3. Поднимите предплечья параллельно полу, согнув локти.
4. Отведите предплечья назад и задержитесь на несколько секунд.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторите упражнение 15-20 раз.

Подъёмы предплечий

Цель упражнения:

Это упражнение помогает размять суставы плеч и локтей, что особенно важно при длительной работой с компьютером.

Инструкции:

1. Встаньте прямо.
2. Разведите руки в стороны.
3. Согните предплечья на 90 градусов, чтобы ладони были параллельны полу.
4. Поднимите руки максимально вверх, сохраняя параллельное положение плеч.
5. Вернитесь в исходное положение.

6. Повторите упражнение 10-15 раз.

3.Наклоны в сторону

Цель упражнения:

Укрепление мышц живота, поддержание общего тонуса.

Инструкции:

1. Встаньте прямо.
2. Отведите правую или левую руку в сторону и положите ладонь на затылок.
3. Напрягите мышцы пресса.
4. Сделайте наклон в сторону, руки должны быть параллельны телу.
5. Почувствуйте растяжение и вернитесь в исходное положение.
6. Повторите упражнение 15-30 раз на каждую сторону.

4.Наклоны корпуса

Цель упражнения:

Улучшение гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов, растяжение мышц бёдер, сухожилий и улучшение кровообращения.

Инструкции:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Заведите руки за голову, сведите лопатки.
3. Сделайте наклон корпуса вперед, удерживая прямую спину. Колени можно немного согнуть.
4. Повторите упражнение 10-15 раз.

5.Приседания

Цель упражнения:

Укрепление мышц ног и ягодиц, улучшение гибкости и укрепление суставов.

Инструкции:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире.

2. Разведите носки в стороны.
3. Медленно садитесь, сгибая колени по направлению носков.
4. Руки прямые впереди тела, параллельно полу.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторите упражнение 10-20 раз.

6.Подъёмы на носки

Цель упражнения:

Укрепление ахиллова сухожилия и голеностопна.

Инструкции:

1. Встаньте прямо.
2. Поставьте руки на пояс.
3. Ноги на ширине плеч.
4. Подняться на носках как можно выше.
- 5.Сделать паузу
- 6.Опустить пятки до ощущения растяжения
- 7.Повторить 15-20 раз