

ИСП 1.5

Часть 1. Упражнения для шейного и плечевого отдела

1. Повороты головы

Медленно поверните голову вправо, зафиксируйте положение на 2 секунды, затем плавно вернитесь в исходное положение и повторите влево.

Количество повторений: 5 в каждую сторону.

Эффект: улучшает подвижность шейного отдела позвоночника, снимает локальное напряжение.

2. Наклоны головы вперед и назад

Опустите подбородок к груди, задержитесь на 2–3 секунды, затем медленно отведите голову назад, не запрокидывая чрезмерно.

Количество повторений: 5.

Эффект: растягивает и расслабляет переднюю и заднюю группы мышц шеи.

3. Пожимание плечами

Поднимите плечи к ушам, удерживайте в верхней точке 3 секунды, затем резко опустите.

Количество повторений: 10.

Эффект: снижает гипертонус трапециевидных мышц, характерный для лиц, работающих за компьютером.

4. Вращения плечами

Выполните круговые движения плечами вперед, затем назад.

Количество повторений: 10 в каждую сторону.

Эффект: улучшает кровообращение в области плечевого пояса, способствует снятию застойных явлений.

Часть 2. Упражнения для спины и коррекции осанки

5. Упражнение «Кошка-корова» (в положении стоя с опорой на стол)

Согнитесь, округлив спину, затем плавно прогнитесь, поднимая грудную клетку и голову.

Количество повторений: 8–10.

Эффект: улучшает гибкость позвоночника, снимает нагрузку с поясничного отдела.

6. Растяжка грудных мышц в дверном проёме

Встаньте в дверной проём, согните руки в локтях под прямым углом, упритесь предплечьями в косяки. Совершите шаг вперёд до ощущения лёгкого растяжения в груди.

Продолжительность: 20–30 секунд.

Эффект: противодействует сутулости, вызванной длительной работой в наклонном положении.

7. Боковые наклоны корпуса

Стоя, руки на поясе или одна рука над головой — выполните наклон в сторону.

Количество повторений: 8 в каждую сторону.

Эффект: растягивает боковые мышцы туловища, способствует выравниванию осанки.

Часть 3. Упражнения для глаз

8. Правило 20-20-20

Каждые 20 минут отводите взгляд от экрана на объект, расположенный на расстоянии не менее 6 метров, в течение 20 секунд.

Эффект: снижает зрительное утомление, предотвращает развитие синдрома сухого глаза.

9. Вращательные движения глазами яблоками

Не двигая головой, выполните круговые движения глазами по часовой стрелке, затем против.

Количество повторений: 5 кругов в каждую сторону.

Эффект: улучшает микроциркуляцию в глазных мышцах, снимает спазм аккомодации.

10. Пальминг (расслабление глаз)

Закройте глаза, прикройте их ладонями, не оказывая давления. Сохраняйте положение 30 секунд. После — выполните 10–15 активных морганий.

Эффект: способствует увлажнению роговицы, снижает напряжение зрительного анализатора.

Часть 5. Упражнения для нижних конечностей и улучшения кровообращения

11. Подъёмы на носки

Стоя, плавно поднимитесь на носки, затем медленно опуститесь.

Количество повторений: 15–20.

Эффект: активизирует венозный отток, укрепляет икроножные мышцы.

12. Перекаты с пятки на носок

Плавно перекатывайтесь с пятки на носок и обратно, сохраняя равновесие.

Количество повторений: 15.

Эффект: улучшает микроциркуляцию в нижних конечностях, предотвращает застойные явления.