

Инвариантная самостоятельная работа 1.4

Комплекс физических упражнений для программиста

1. Зарядка для устранения напряжения в области шеи (упражнения выполняются по 3–4 раза):

- на стол надо поставить руки, согнутые в локтях, на которые нужно положить подбородок и несильно надавливать. Руки в течение 5–6 секунд должны удерживать сопротивление, потом расслабиться;
- на левую щеку давить левой ладонью, в это же время на протяжении 5–6 секунд проявлять рукой небольшое сопротивление. Потом наступает очередь расслабления и повтор второй рукой;
- руки помещаются на затылке. 5–6 секунд головой надо на них надавливать, после этого давление ослабить;
- наступает очередь вращения головой от одного плеча к другому.

2. Гимнастика для кистей рук:

- быстро сжать в кулаки пальцы рук. Делать это 10 раз. В конце в течение 3–5 секунд сжатие должно быть очень сильным. Потом кулаки нужно расслабить и встряхнуть;
- сделать обхват за запястье одной руки другой. Покрутить по часовой стрелке кисть. Соблюдая очередность рук, выполнять упражнения по 5 раз.

3. Гимнастика для мышц живота и бедер:

- необходимо таким образом сесть на край стула, чтобы его не касались бедра. От пола оторвать и приподнять немного выше одну ногу и держать ее над полом до появления усталости. Это же самое проделать и с другой ногой. Эффективность тренировки будет зависеть от того, как прямо и насколько высоко от пола будет поднята нога.

4. Упражнения для ног:

- быстрая ходьба;
- бег ногами в сидячем положении;
- помогут разогнать кровь удары по полу пятками;
- захват пальцами ног небольших предметов, лежащих на полу;
- катание подошвой любого предмета цилиндрической формы.

5. Упражнения для мышц спины

- скручивания – 10 раз. Для этого надо сесть на краешек стула боком. Руки в это время нужно положить на его спинку. Голову потянуть вверх. Ноги должны находиться на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом. Всем своим корпусом следует оборачиваться к спинке стула. При этом скручивание выполняется то в одну, то в другую сторону;
- растяжки. Руки тянут вверх, ладони направлены друг на друга, выгибают спину, затем приводя ее в ровное состояние.
- наклон с выгибанием спины. Потом надо выгнуться в другую сторону, при этом выпячивается грудь. Выполнять 15–20 раз.