

Задание 1.4. ИСР

Наименование частей работы

1.4. Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста

Форма отчетности

Текстовый документ с упражнениями (опубликовать в электронном портфолио, ссылка в отчете).

Отчет:

Упражнения рядом со столом для тех, кто по много работает за компьютером

Длительные часы работы за индивидуальным компьютером приводят к напряжению спины, болям в суставах и пальцах. Даже те компьютерщики, кто пытается правильно держать спину в прямом состоянии, сталкиваются с такими проблемами.

Данный комплекс поможет снять усталость и напряжение в момент длительного рабочего дня за компьютером. Ниже мы приводим подробные описания упражнений для компьютерщиков:

1. Встав с кресла, вытяните обе руки вперед, сцепите их меж собою. Напрягайте мышцы и суставы рук, задерживаясь в этом положении на несколько секунд, после расслабьтесь и повторите так еще 15-20 раз.
2. В положении стоя, сцепите за спиной руки в кулак, выпрямив спину и слегка прогнув ее назад, выдав при этом грудь вперед. Поднимайте сцепленные за спиной руки вверх до упора, сколько вам позволит ваша физическая подготовка. Сделайте такое упражнение 10-15 раз.
3. Опять же в положении стоя сцепите руки в кулак, подняв их при этом над головой. Из такого положения наклоняйтесь корпусом туловища в разные стороны по 10-15 раз.
4. Это упражнение аналогично вышеописанному, только от вас потребуется наклоняться не в стороны, а вперед и назад.
5. Закончить комплекс упражнений для компьютерщиков следует сев в кресло, выпрямившись в нем, и совершая медленные подконтрольные круговые движения головой в разные стороны на протяжении 1-2 минут.

Чтобы не затекала шея...

Нередко, компьютерщики жалуются на чувство затекания и онемения шеи. Ниже мы приведем комплекс упражнения чтобы не затекала шея во время длительной работы за «компом».

Исходным положение для всех упражнений, описанных в данном комплексе будет положение сидя, с опущенными на колени руками, их кисти разверните вверх, мышцы шеи при этом расслабьте. Упражнения выполняйте медленно и подконтрольно по 8-10 раз.

- Поднимите кисти рук к плечам, совершайте ими круги вперед и назад;
- Из такого же исходного положения поднимайте локти рук вверх и опускайте вниз. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе;
- Из такого же исходного положения, отводите руки прижатые кистями к плечам в стороны;
- Замкните пальцы рук перед грудью в «замок». Поднимайте руки вверх и опускайте вниз. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе;
- Положите руки на свои колени и поднимайте плечи, как бы желая коснуться ими ушей. Подъем осуществите на вдохе, а опускание сделайте на выдохе;
- Положите руки на свои колени и плечами совершайте одновременные вращения вперед и назад;
- Положите руки на свои колени и совершайте медленные подконтрольные качательные движения головой по 5-10 раз в разную сторону;
- Положите руки на свои колени и совершайте максимально амплитудные наклоны головы вперед и назад. Делайте это упражнение без резких движений, медленно, максимально, подконтрольно;
- Положите руки на свои колени, и закрыв глаза совершайте медленные подконтрольные вращательные движения головой, всего по два раза в разную сторону;
- Положите руки на плечи, разведите при этом в стороны локти и выпрямите спину. Затем волевым усилием статистически напрягите мышцы плечевого пояса на несколько секунд выполните такие «напряжения» 10-15 раз;
- Положите ладони на пояс, зафиксируйте туловище в прямом положении и поднимайте плечи вверх как можно выше;
- Положив ладони на пояс, совершайте вращательные движения плечами назад и вперед;
- Прижмите локти вдоль туловища. Пальцы замкните в замок перед грудью. Затем, медленно опуская руки вниз, выворачивайте при этом руки ладонями вверх.
- Находясь в исходном положении, описанном выше, совершайте движения кистями рук вращательно, не размыкая их при этом.