

Задание 1.4. Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста

Комплекс упражнений, который можно выполнить во время перерыва на работе:

- 1) Сидя на стуле, обопритесь о его спинку. Заведите руки за голову, сделайте вдох и 3-5 раз сильно прогнитесь назад. Сделайте выдох.
- 2) Потянитесь, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и выдохом.
- 3) Медленно поднимайте и опускайте плечи.
- 4) Медленно поворачивайте головой вправо и влево.
- 5) Встаньте, наклоняйтесь в стороны, касаясь руками пола.
- 6) Поочередно поднимайте согнутые ноги, опираясь руками на сиденье стула.
- 7) Глубоко вдохните, надавите кистью на висок. Отнимите руку и расслабьтесь, уронив голову на грудь. Выполните 2-3 раза.
- 8) Руки, сомкнутые в замок, заведите за спину и надавливайте на затылок, как бы испытывая его сопротивление. Опустите руки и максимально расслабьте мышцы шеи. Выполните 2-3 раза.
- 9) С силой сведите лопатки. Подержитесь так 5-6 секунд и расслабьте мышцы. Выполните 8-10 раз.
- 10) Сведите перед собой локти, вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы. Повторите 8-10 раз.
- 11) Согните руки в локтях и отведите их в стороны. В таком положении крутите торсом влево-вправо, выполняйте упражнение 2-3 минуты.

Выполняйте эти упражнения через каждые 2-3 часа.