

Задание 1.4 ИСР

Комплекс физических упражнений для программиста

Данный комплекс поможет снять усталость и напряжение в момент длительного рабочего дня за компьютером.

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.

Комплекс упражнений для шеи

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.

1. Поднимите кисти рук к плечам, совершайте ими круги вперед и назад;
2. Из такого же исходного положения поднимайте локти рук вверх и опускайте вниз. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе;
3. Из такого же исходного положения, отводите руки, прижатые кистями к плечам в стороны;
4. Замкните пальцы рук перед грудью в «замок». Поднимайте руки вверх и опускайте вниз. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе;
5. Положите руки на свои колени и поднимайте плечи, как бы желая коснуться ими ушей. Подъем осуществите на вдохе, а опускание сделайте на выдохе;
6. Положите руки на свои колени и плечами совершайте одновременные вращения вперед и назад;
7. Положите руки на свои колени и совершайте медленные подконтрольные качательные движения головой по 5-10 раз в разную сторону;
8. Положите руки на свои колени и совершайте максимально амплитудные наклоны головы вперед и назад. Делайте это упражнение без резких движений, медленно, максимально подконтрольно;

9. Положите руки на свои колени, и закрыв глаза совершайте медленные подконтрольные вращательные движения головой, всего по два раза в разную сторону;

10. 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;

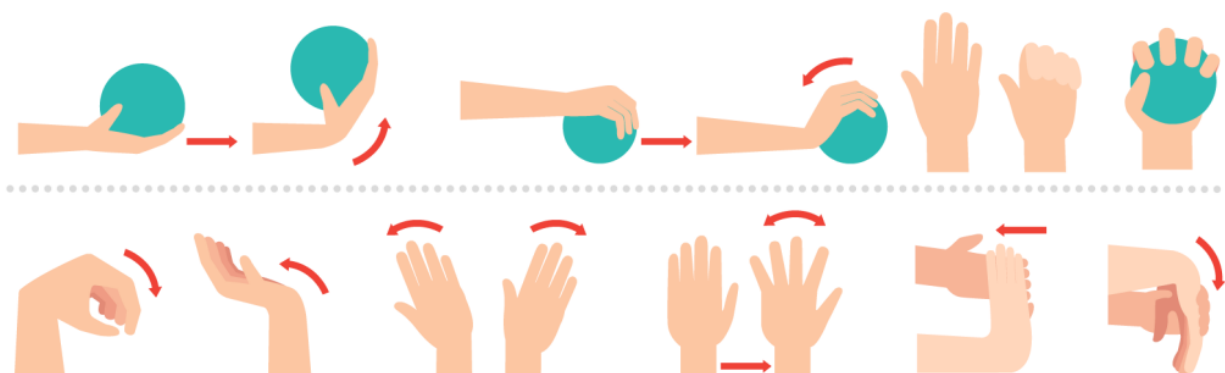
11. Положите ладони на пояс, зафиксируйте туловище в прямом положении и поднимайте плечи вверх как можно выше;

12. Положив ладони на пояс, совершайте вращательные движения плечами назад и вперед;

13. Прижмите локти вдоль туловища. Пальцы замкните в замок перед грудью. Затем, медленно опуская руки вниз, выворачивайте при этом руки ладонями вверх.

14. Находясь в исходном положении, описанном выше, совершайте движения кистями рук вращательно, не размыкая их при этом.

Упражнения на запястье



Упражнения на запястье. Источник изображения — sequencewiz.org.

Источники:

<https://moe-zdorove.ru/uprazhneniya-dlya-kompyutershhikov/>

<https://habr.com/ru/company/alconost/blog/327376/>

<https://sequencewiz.org/>