

Учебная (эксплуатационная) практика

ИСП задание 1.4.

Работа программиста напрямую связана с сидячим образом жизни. К сожалению, это плохо сказывается на здоровье специалиста. Именно поэтому, программиста необходимо выполнять базовые упражнения для поддержания своего здоровья на должном уровне.

Акцент должен быть на растяжку всего тела, налаживания кровообращения.

1. Вращение шеей.

Круговые вращения головой поочередно в обе стороны. Спина прямая, плечи опущены. В каждую сторону по 3-4 оборота. Подбородок движется к плечам. Цель упражнения: растянуть мышцы шейного отдела.

2. Круговые вращения в плечевом суставе.

Ноги на ширине плеч. Спина прямая. Руки согнуты в локтевом суставе. Вращения выполняются на 8 счетов вперед и на 8 счетов назад.

3. Круговые вращения в локтевом суставе.

Ноги на ширине плеч, спина прямая. Плечи параллельны полу. Вращения выполняются на 8 счетов внутрь и на 8 счетов наружу.

4. Повороты туловищем.

Ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки за головой. Повороты вправо, потом влево. Выполнять 8 счетов.

5. Наклон туловища.

Ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки за головой. Наклон туловища вперед, стараемся коснуться пола. Колени не сгибать. Далее наклон назад. 8 счетов.

6. Вращения в коленном суставе.

Ноги вместе Спина прямая. Делаем вращения в коленном суставе сначала вправо, потом влево, 8 счетов.

7. Вращения стопами.

Ноги на ширине плеч спина прямая. Поочередное вращение голеностопами внутрь и наружу. На каждую ногу 8 счетов.