Задание 1.4 ИСР

Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.

1.Зарядка для глаз.

1.1 Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.

1.2 Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.

1.3 Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

Рекомендуется выполнять эту зарядку 2-4 раза в день.

2.Зарядка для тела.

Выполняйте следующие упражнения каждый день, для профилактики заболеваний рук:

2.1 Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.

2.2 Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.

2.3 Сожмите кулак (не очень крепко) и повращайте кистями в разные стороны.

2.4 Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и повращайте им.

Далее перейдем к упражнениям для спины и шеи:

2.1.1 Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.

2.1.2 Проделайте тоже самое, удерживая руки на лбу.

2.1.3 Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.

2.1.4 Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.

2.1.5 Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.