**Задание №1.5 ИСР**

**Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.**

**1. РАСТЯЖКА МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ И ЗАПЯСТЬЯ (РЕЛАКСАЦИЯ КАРПАЛЬНЫХ ТОННЕЛЕЙ)**

**ПОЛОЖЕНИЕ:** правильное прямое сидение на стуле, обе руки разведены в стороны, ладони направлены перпендикулярно к земле. **ВЫПОЛНЕНИЕ:** тяните пальцы к себе, ладони отжимайте от себя, дышите в течение 5 секунд и отпустите руки. Повторите упражнение 3 раза.

**2. РАСТЯЖКА ШЕЙНОГО ПОЗВОНОЧНИКА И ШЕЙНЫХ МЫШЦ**

**ПОЛОЖЕНИЕ:** правильное прямое сидение на стуле.  
**ВЫПОЛНЕНИЕ: о**тведите одну руку в сторону ладонью перпендикулярно к земле, пальцы потяните пальцы назад и вниз. Отпустите руку в плече (опустите вниз), ладонь направлена к телу. Положите вторую руку на затылок, медленным движением головы с помощью руки растяните шейный отдел позвоночника и шею, наклоняя в сторону и вперед. Повторите упражнение 3 раза с обеих сторон.

**3. РАСТЯЖКА ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И ФЛЕКСОРОВ ШЕИ**

**ПОЛОЖЕНИЕ:** правильное прямое сидение на стуле, руки соединены сзади.  
**ВЫПОЛНЕНИЕ:** протяните грудной отдел позвоночника через спинку стула, наклонившись назад, дышите свободно и останьтесь в этом положении не менее 3 секунд. Слегка наклонитесь вперед и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.

**4. РАССЛАБЛЕНИЕ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ, РАСТЯЖКА СПИНЫ ОТ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ДО ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

**ПОЛОЖЕНИЕ:** правильное прямое сидение на стуле, обе руки разведены в стороны, плечи свободно опущены.  
**ВЫПОЛНЕНИЕ:** совершайте круговые движения по контуру горизонтальных восьмерок, постепенно увеличивая размеры восьмерок до максимуму. Завершите упражнение, полностью выдохнув в положении полного наклона вперед, при этом руки вытянуты вперед. Повторите упражнение 3 раза. **5. РАСТЯЖКА ТУЛОВИЩА, ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА ПРИ ВРАЩЕНИИ**

**ПОЛОЖЕНИЕ:** правильное прямое сидение на стуле, одна рука поднята в сторону, ладонь направлена вперед.  
**ВЫПОЛНЕНИЕ:** верхней частью туловища совершайте круговые движения назад, протянитесь 3 секунды и вернитесь в исходное положение. Затем наклонитесь в перед, потянитесь за рукой и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза с обеих сторон.