Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.

Текстовый документ с упражнениями.

1 упражнение

Исходное положение

Основная стойка.

Описание упражнения:

Выполнить дыхательные упражнения, поднимая

руки через стороны вверх, а затем опуская

через стороны вниз.

Выполнить 3-4 повторения.

2 упражнение

Размять шею

Исходное положение:

Основная стойка.

Описание упражнения:

В спокойном темпе, оставляя

плечи на месте

1- наклонить голову вправо;

2-наклонить голову влево.

Выполнить 10-15 повторений.

3 упражнение

Продолжаем разминать шею

Исходное положение:

Основная стойка.

Описание упражнения:

В спокойном темпе, оставляя

плечи на месте.

1- поворот головы вправо;

2-поворот головы влево.

Пояснение:

Выполнить 10-15 повторений.

4 упражнение

Размять и потянуть спину

Исходное положение :

основная стойка.

Описание упражнения:

1-поднять плечи максимально

вверх;

2- исходное положение;

3- опустить максимально вниз;

4- исходное положение;

5- свести плечи вперёд;

6- исходное положение;

7- отвести назад;

8- исходное положение.

Пояснение:

Выполнить 10-12 повторений.

5 упражнение

Размять плечевые суставы

Исходное положение:

Основная стойка,

кисти положить на

плечи.

Описание упражнения:

1-4 вращение вперёд;

5-8 вращение назад.

Пояснение:

Выполнить 4-5

повторений.

6 упражнение

Размять тазобедренные суставы

Исходное положение:

Основная стойка, ноги на ширине

плеч, руки на пояс.

Описание упражнения:

1- наклонить корпус вперёд;

2- исходное положение;

3- прогнуться назад;

4- исходное положение.

Пояснение:

Выполнить 10-15 повторений.