

Инвариантная самостоятельная работа

Задание 1.4. Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста

Во время работы за компьютером у многих людей возникает дискомфорт, если сидеть за ним долгое время. У программистов же такой образ жизни, ибо они сидят за компьютером сутками в силу своих рабочих обязанностей. Для того чтобы предотвратить профессиональные болезни суставов и не только, рекомендуется выполнять небольшой комплекс упражнений для спины, шеи и суставов кистей рук.

Нужно выполнять следующие упражнения каждый день для профилактики заболеваний рук.

- Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
- Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
- Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
- Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

Для поддержания здоровья суставов спины нужно выполнять следующие упражнения.

- Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
- Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
- 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.
- 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.
- Это упражнение аналогично вышеописанному, только от вас потребуется наклоняться не в стороны, а вперед и назад.

Также нужно не забывать про шею. Программисты чаще всего жалуются именно на затекание шеи, поэтому, чтобы предотвратить это, нужно придерживаться плана следующих упражнений.

Исходным положением для всех упражнений, описанных в данном комплексе, будет положение сидя, с опущенными на колени руками, кисти разверните вверх, мышцы шеи при этом расслаблены. Упражнения выполняются медленно по 8-10 раз.

- Поднимите кисти рук к плечам, совершайте ими круги вперед и назад;
- Положите руки на свои колени и поднимайте плечи, как бы желая коснуться ими ушей. Подъем осуществите на вдохе, а опускание сделайте на выдохе;
- Положите руки на свои колени и плечами совершайте одновременные вращения вперед и назад;

- Положите руки на свои колени и совершайте медленные качательные движения головой по 5-10 раз в разную сторону;
- Положите руки на свои колени и совершайте максимально амплитудные наклоны головы вперед и назад. Делайте это упражнение без резких движений;
- Положите руки на свои колени, и закрыв глаза совершайте медленные вращательные движения головой, всего по два раза в разную сторону.

С такими несложными упражнениями можно обеспечить себе хорошее здоровье и посещение врача 1 раз в полгода для полного обследования!