

Комплекс физических упражнений для программиста

Схема комплекса физкультурной паузы для трудящихся, выполняющих однообразную работу сидя:

1. Упражнения в потягивании.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
3. Те же упражнения, но более интенсивные.
4. Упражнения в приседаниях, беге, прыжках, переходящих в ходьбу.
5. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
6. Упражнения на расслабление мышц рук.
7. Упражнения на координацию движений (заключительно упражнение).

Применение этой схемы может облегчить работу при составлении комплекса, но она не является жестким каноном, которому следует подчиняться безоговорочно. В силу особенностей профессий можно и нужно вносить в схему комплекса изменения, дополнения, следуя приведенным выше требованиям.

Примерный комплекс

• *1-е упражнение*

Исходное положение - основная стойка (И.п. - о. с.)

Счет 1. Правую ногу назад на носок, руки вверх.

2. Потянуться.

3-4. Приставить ногу, руки через стороны вниз.

То же с другой ноги. Повторить 6 - 8 раз.

• *2-е упражнение*

И.п. - стойка ноги врозь, руки за спиной, правой рукой обхватить пальцы левой.

1. Согнуть руки возможно больше.

2. Прогнуться.

3. Наклон туловища вперед.

4. И.п.

Повторить 6 - 8 раз.

• *3-е упражнение*

И.п. - о.с.

1. Полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки вверх.

2. 2-3. Отклонить туловище назад, держа его прямым.

4. И.п.

То же с другой ноги. Повторить 8 раз.

- *4-е упражнение*

И.П. - руки на пояс.

1. Шаг правой ногой вправо.

2. Шаг левой ногой влево.

3-4. Прыжком ноги вместе.

То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

- *5-е упражнение*

И.П. - о.с.

1. Шаг правой ногой вправо, руки за голову.

2. Наклон туловища влево.

3. Выпрямиться.

4. И.п.

То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз в обе стороны.

- *6-е упражнение*

И.п. - о.с.

1-2. Наклон туловища вперед, руки в стороны, подняв их повыше.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их.

5-6. Расслабить мышцы, “уронить” руки.

7-8. Принять и.п.

Повторить 4 раза

- *7-е упражнение*

И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Движения руками как при беге в темпе, соответствующему музыкальному сопровождению.

Второй вариант комплекса

- *1-е упражнение*

Сидя на стуле, обопритесь о его спинку.

Заведите руки за голову, сделайте вдох и 3-5 раз сильно прогнитесь назад.

Сделайте выдох.

- *2-е упражнение*

Потянитесь, поднимая руки вверх,
с глубоким вдохом и выдохом.

- *3-е упражнение*

Медленно поднимайте и опускайте плечи.

Медленно поворачивайте головой вправо и влево

- *4-е упражнение*

Наклоняйтесь в стороны, касаясь руками пола.

Затем попеременно поднимайте согнутые ноги, опираясь руками на сиденье стула.

- *5-е упражнение*

Встаньте со стула, глубоко вдохните, надавите кистью на висок. Отнимите руку и расслабьтесь, уронив голову на грудь. Выполните 2-3 раза.

- *6-е упражнение*

Руки, сомкнутые в замок, заведите за спину и надавливайте на затылок, как бы испытывая его сопротивление.

Опустите руки и максимально расслабьте мышцы шеи. Выполните 2-3 раза.

- *7-е упражнение*

С силой сведите лопатки. Подержитесь так 5-6 секунд и расслабьте мышцы. Выполните 8-10 раз.

- *8-е упражнение*

Сведите перед собой локти, вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы.

Повторите 8-10 раз.

- *9-е упражнение*

Согните руки в локтях и отведите их в стороны.

В таком положении крутите торсом влево-вправо, выполняйте упражнение 2-3 минуты.