

## Задание 1.5. ИСР

Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.

Комплекс физических упражнений для программиста

### 1. Растяжка шеи и плеч

Описание: Эти упражнения помогают снять напряжение в шее и плечах, которое часто возникает при длительном сидении.

- Наклоны головы:
  - Наклоните голову вперед, удерживая подбородок у груди. Задержитесь на 10 секунд.
  - Наклоните голову назад, удерживая взгляд на потолке. Задержитесь на 10 секунд.
  - Наклоните голову к левому плечу, затем к правому, задерживаясь на 10 секунд с каждой стороны.
- Вращение плеч:
  - Вращайте плечи вперед в течение 10 секунд, затем назад в течение 10 секунд.

### 2. Упражнения для запястий и кистей

Описание: Эти упражнения помогают предотвратить синдром запястного канала и улучшить гибкость кистей.

- Вращение кистей:
  - Сожмите кулаки и вращайте кисти в одну сторону в течение 10 секунд, затем в другую сторону.
- Растяжка запястий:
  - Вытяните одну руку вперед, пальцы направлены вверх, другой рукой мягко тяните пальцы назад к себе. Удерживайте 10 секунд и повторите с другой рукой.

### 3. Упражнения для спины

Описание: Эти упражнения помогают укрепить мышцы спины и улучшить осанку.

- Кошка-корова:
  - Встаньте на четвереньки. На вдохе прогните спину и поднимите голову вверх (поза коровы). На выдохе округлите спину и опустите голову вниз (поза кошки). Повторите 10 раз.
- Скручивания сидя:
  - Сядьте на стул, поставьте правую ногу на левое колено. Поверните корпус вправо и удерживайте позу 10 секунд. Повторите в другую сторону.

#### 4. Упражнения для ног

Описание: Эти упражнения помогают улучшить кровообращение и предотвратить усталость ног.

- Подъемы на носки:
  - Встаньте прямо, поднимайтесь на носки и опускайтесь обратно. Повторите 15 раз.
- Выпады:
  - Встаньте прямо, сделайте шаг вперед одной ногой и опуститесь, чтобы колено задней ноги почти касалось пола. Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой. Выполните 10 раз на каждую ногу.

#### 5. Упражнения для глаз

Описание: Эти упражнения помогают снять напряжение с глаз и предотвратить усталость глаз.

- 20-20-20 правило:
  - Каждые 20 минут смотрите на объект, находящийся на расстоянии 20 футов (6 метров), в течение 20 секунд.
- Глазные круги:
  - Медленно перемещайте взгляд по кругу, сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

## Инструкция по выполнению

1. Регулярность: Выполняйте упражнения каждые 1-2 часа работы за компьютером.
2. Правильное дыхание: Дышите ровно и глубоко во время выполнения упражнений.
3. Комфорт: Выполняйте упражнения в комфортной одежде и на удобной поверхности.