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.