

Инвариантная самостоятельная работа 1.4

Комплекс физических упражнений для программиста

Область упражнений	Количество повторений	Упражнения
Упражнения для шеи	3 - 4 раза	<p>1. На стол поставить руки, согнутые в локтях, на них положить подбородок и несильно надавливать. Руки в течение 5 секунд должны удерживать сопротивление, потом расслабиться.</p> <p>2. Давить левой рукой (ладонью) на левую щеку, в это же время на протяжении 5 секунд проявлять небольшое сопротивление рукой. Потом расслабиться и повторить второй рукой.</p> <p>3. Руки находятся на затылке. В течении 5 секунд надавливать на них головой, после ослабить давление.</p> <p>4. Вращения головой от одного плеча к другому.</p>
Упражнения для кистей рук	7 - 10 раз	<p>1. Сжимать пальцы рук в кулаки в быстром темпе. По окончании в течение 3–4 секунд сила сжатия должна быть более сильной. Потом руки нужно расслабить и встряхнуть.</p> <p>2. Обхватить запястье одной руки другой. Покрутить по часовой стрелке кисть. Повторить, меняя руку.</p>
Упражнения для мышц живота и бедер	3-4 раза	<p>1. Нужно сесть ровно, выпрямить спину, напрячь мышцы ягодиц, сделать глубокий вдох и резко втянуть живот на выдохе. Так повторить около 50 раз. Дыхание задерживать ненужно. Работают именно мышцы пресса, не диафрагма.</p> <p>2. Необходимо сесть на край стула так, чтобы его не касались бедра.</p>

		<p>Ногу оторвать от пола, приподнять немного выше другой ноги и держать ее над полом до появления усталости. Повторить, меняя ноги.</p> <p>3. Наклоны в стороны в сидячем положении. Руки сложить в замок на затылке, разведя локти в стороны.</p>
Упражнения для ног	10 - 15 раз	<p>1. Быстрая ходьба.</p> <p>2. Бег ногами в сидячем положении.</p> <p>3. Катание подошвой предмета цилиндрической формы.</p>
Упражнения для спины	10 - 12 раз	<p>1. Скручивания. Сесть на край стула боком. Руки положить на его спинку. Голову потянуть вверх. Ноги находятся на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом. Всем корпусом следует оборачиваться к спинке стула. Скручивание выполняется то в одну, то в другую сторону.</p> <p>2. Руки тянут вверх, ладони направлены друг на друга, выгибают спину, затем приводя ее в ровное состояние.</p> <p>3. Наклон с выгибанием спины вперед-назад.</p>

Ссылки на дополнительные наглядные комплексы:

<https://youtu.be/NHUSXtfv1vQ>

<https://youtu.be/EKQU2OSevuM>