Инвариантная самостоятельная работа 1.4

Комплекс физических упражнений для программиста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Область упражнений** | **Количество повторений** | **Упражнения** |
| Упражнения для шеи | 3 - 4 раза | 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.  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.  3. Руки находятся на затылке. В течении 5 секунд надавливать на них головой, после ослабить давление.  4. Вращения головой от одного плеча к другому. |
| Упражнения для кистей рук | 7 - 10 раз | 1. Сжимать пальцы рук в кулаки в быстром темпе. По окончанию в течение 3–4 секунд сила сжатия должна быть более сильной. Потом руки нужно расслабить и встряхнуть.  2. Обхватить запястье одной руки другой. Покрутить по часовой стрелке кисть. Повторить, меняя руку. |
| Упражнения для мышц живота и бедер | 3-4 раза | 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. 2. Необходимо сесть на край стула так, чтобы его не касались бедра. Ногу оторвать от пола, приподнять немного выше другой ноги и держать ее над полом до появления усталости. Повторить, меняя ноги.  3. Наклоны в стороны в сидячем положении. Руки сложить в замок на затылке, разведя локти в стороны. |
| Упражнения для ног | 10 - 15 раз | 1. Быстрая ходьба.  2. Бег ногами в сидячем положении.  3. Катание подошвой предмета цилиндрической формы. |
| Упражнения для спины | 10 - 12 раз | 1. Скручивания. Сесть на край стула боком. Руки положить на его спинку. Голову потянуть наверх. Ноги находятся на ширине плеч, коленки согнуты под прямым углом. Всем корпусом следует оборачиваться к спинке стула. Скручивание выполняется то в одну, то в другую сторону.  2. Руки тянут вверх, ладони направлены друг на друга, выгибают спину, затем приводя ее в ровное состояние.  3. Наклон с выгибанием спины вперед-назад. |

Ссылки на дополнительные наглядные комплексы:

<https://youtu.be/NHUSXtfv1vQ>

<https://youtu.be/EKQU2OSevuM>