

Формулировка задания:

1.4. Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста

Примечания по форме отчётности:

Текстовый документ с упражнениями

Упражнения на стуле

«Кошка – корова»



Сядьте ровно, положите руки на колени. На вдохе вытягивайте грудной отдел вперед, прогибая позвоночник, сводите и разводите плечи. Макушка направлена в потолок. На выдохе округляйте спину, вытягивая плечи вперед, макушкой тянитесь к коленям. Повторите 8-10 раз.

«Маятник»



Данное упражнение можно выполнять как встав из-за стола, так и сидя в кресле. Вытяните руки вперед, а кисти сцепите в замок таким образом, чтобы ладони смотрели наружу. Потянитесь руками вверх, а затем сделайте пару наклонов влево, вправо, назад и вперед – так, чтобы изгибался только позвоночник, а тазовые кости оставались неподвижными. Сделайте 5-6 подходов.

Вращения в плечевом поясе

Вращайте плечи по 6–7 раз в одну и другую сторону, затем соберите руки в замок перед собой и поднимите вверх над головой. В конце комплекса выполните движение плечами вверх и вниз: для этого голову и спину держите прямо, поднимите плечи и задержите их в таком положении на 10–20 секунд, затем расслабьте и опустите вниз. Повторите 2–4 раза.

Разминка для грудного отдела

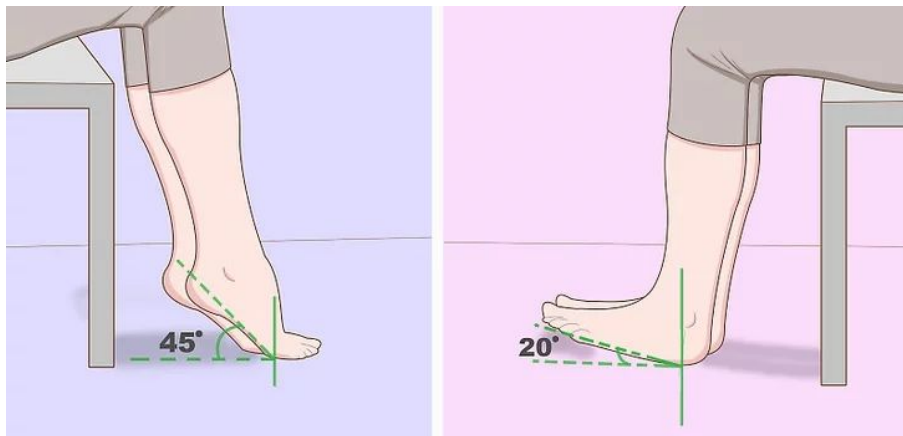
Соедините ладони перед грудью, локти направлены в стороны. Надавливайте ладонями друг на друга в течение 20 секунд, потом расслабьте руки и отдохните 5–10 секунд. Повторите упражнение 2–3 раза.

Укрепление поясничного отдела

Сядьте с прямой спиной, стопы сведены вместе, руки опущены вниз. Наклонитесь влево и попытайтесь дотянуться ладонью до пола. Вернитесь в

исходное положение и повторите то же самое в другую сторону. Выполните упражнение 7–8 раз.

Укрепление мышц ног с помощью подъема на носочках



Сядьте ровно, поставьте ступни на пол и поднимите пятки вверх. Носки при этом должны оставаться на полу. Затем опустите пятки на пол. Повторите это упражнение 30 раз. Это упражнение можно выполнить и по-другому. Для этого поднимите носки вместо пяток и сделайте так 30 раз.

Наклон вперед



Сядьте ровно на край стула, бедра разведите в стороны, ноги держите прямыми. Опустите торс вниз, расслабьтесь, руки сложите в локтях и позвольте им так же свободно свисать вниз. Макушкой тянитесь к полу. Выполняйте упражнение в течение 30 секунд – 1 минуты, затем поднимитесь в исходное положение.

Источники

<https://ru.wikihow.com/...>

<https://blog.onlime.ru/2018/12/07/7-uprazhneniy-za-komputerom/>

<https://budtezzdorovy.ru/vsyo-o-sporte/ves-den-za-kompyuterom-gimnastika-za-10-minut.html>