

## **Задание 1.4 ИСР**

### **Комплекс физических упражнений для программиста:**

#### **Выполняйте эти упражнения через каждые 3-4 часа:**

- 1) Сидя на стуле, обопритесь на его спинку. Заведите руки за голову, сделайте вдох и несколько раз сильно прогнитесь назад, выдохните.
- 2) Потянитесь, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и выдохом.
- 3) Медленно поднимайте и опускайте плечи.
- 4) С силой сведите лопатки. Подержитесь так 5–6 секунд и расслабьте мышцы.
- 5) Встаньте из-за стола, руки на пояс. Поднимайтесь на носочки, как бы выталкивая себя вверх, а потом резко опускайтесь на пятки. Получается встряска всего организма, напряжённые мышцы расслабляются.
- 6) Встаньте спиной к столу и, поворачиваясь поочередно влево и вправо, старайтесь положить ладони на стол.

#### **Комплекс упражнений для спины и шеи:**

- 1) Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.
- 2) Встаньте на четвереньки и обопритесь на кисти рук. На выдохе максимально выгните спину вверх, опустите голову. На вдохе прогнитесь вниз и поднимите голову вверх. Повторите 10 раз.
- 3) Встаньте лицом к стене на расстоянии двух шагов от нее. Поставьте ноги на ширине бедер. Наклонитесь вперед и упритесь руками в стену. Между корпусом и ногами должен

образоваться угол  $90^\circ$ . Максимально выпрямите и вытяните позвоночник; оставайтесь в этой позиции 20-30 секунд. Повторите 5 раз.

- 4) Сядьте на край стула, разведите ноги на ширину плеч. Согните руки в локтях, закиньте за голову и сцепите пальцы на затылке. Максимально разведите локти. На вдохе раскройте руки в стороны и вытяните грудную клетку вперед. На выдохе снова заведите руки за голову и прогните спину назад. Почувствуйте натяжение мышц. Повторите 5 раз.
- 5) Сидя на стуле прямо, аккуратно поверните корпус и плечи в сторону. Чтобы увеличить амплитуду и развернуться сильнее, возьмитесь ближайшей рукой за спинку стула. Задержитесь на 15-20 секунд. Повторите 5 раз для каждой стороны.
- 6) Опуститесь на колени, сложив стопы вместе. Положите ягодицы на пятки. На выдохе наклонитесь вперед и упритесь лбом в пол. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вверх. Оставайтесь в позиции от 1 до 3 минут, акцентируя внимание на том, как растягивается позвоночник.

### **Комплекс упражнений рук:**

1. Сожмите и разложите кулаки несколько раз;
2. Сожмите кулаки и сгибайте все кисть несколько раз вверх-вниз;
3. Сожмите кулаки и поворачивайте кистями в разные стороны;
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

### **Комплекс упражнений для туловища:**

- 1) Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль

туловища, расслабиться. Прodelать 10-15 раз.

- 2) Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз.
- 3) Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 10-15 секунд. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 5-6 раз.
- 4) Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать 10-15 раз.
- 5) Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова — глубокий вдох. Прodelать 5 раз.

### **Комплекс упражнений для тела:**

- 1) Прыжки «ноги вместе — ноги врозь» с хлопком над головой. Выполняйте интенсивно. Сделайте как можно больше за 45 секунд.
- 2) Меняйте стороны боковой планки через упор лёжа. Следите, чтобы тело было вытянуто в одну линию, таз не проваливался вниз
- 3) В нижней точке касайтесь пола грудью и бёдрами. Выталкивая тело в упор лёжа, не прогибайтесь в пояснице — от этого может заболеть спина. Чтобы не перегрузить икроножные мышцы, выходите из упора лёжа на полную стопу.

- 4) Удерживайте спину прямой. Напрягите ягодицы и пресс, чтобы поясница не проваливалась.
- 5) Из упора лёжа вы с прыжком подтягиваете ноги к рукам, а затем с прыжком возвращаетесь в упор лёжа.
- 6) Выполняйте выпады назад, но не прямо, а накрест. Касайтесь коленом пола, руки держите на поясе или перед собой.
- 7) Держите спину прямо, приседайте ниже параллели бёдер с полом и выпрыгивайте вверх. Стопы и колени чуть разворачивайте в стороны. Когда кончатся силы, выполняйте обычные воздушные приседания без прыжка.
- 8) Поднимайте противоположные руку и ногу. Поднятые руку и ногу держите прямыми, чуть выше параллели с полом.
- 9) Выполняйте классические отжимания. Когда устанете, переходите на отжимания на коленях. Напрягайте пресс и ягодицы, чтобы поясница не проваливалась. Локти смотрят назад, а не в стороны.