

Комплекс физических упражнений для программиста

Схема комплекса физкультурной паузы для трудящихся, выполняющих однообразную работу сидя:

1. *Упражнения в потягивании.*
2. *Упражнения для мышц туловища, рук и ног.*
3. *Те же упражнения, но более интенсивные.*
4. *Упражнения в приседаниях, беге, прыжках, переходящих в ходьбу.*
5. *Упражнения для мышц туловища, рук и ног.*
6. *Упражнения на расслабление мышц рук.*
7. *Упражнения на координацию движений (заключительно упражнение).*

Применение этой схемы может облегчить работу при составлении комплекса, но она не является жестким канонем, которому следует подчиняться безоговорочно. В силу особенностей профессий можно и нужно вносить в схему комплекса изменения, дополнения, следуя приведенным выше требованиям.

Примерный комплекс

- *1-е упражнение*

Исходное положение - основная стойка (И.п. - о. с.)

Счет 1. Правую ногу назад на носок, руки вверх.

2. Потянуться.

3-4. Приставить ногу, руки через стороны вниз.

То же с другой ноги. Повторить 6 - 8 раз.

- *2-е упражнение*

И.П. - стойка ноги врозь, руки за спиной, правой рукой обхватить пальцы левой.

1. Согнуть руки возможно больше.

2. Прогнуться.

3. Наклон туловища вперед.

4. И.П.

Повторить 6 - 8 раз.

- *3-е упражнение*

И.П. - о.с.

1. Полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки вверх.
2. 2-3. Отклонить туловище назад, держа его прямым.

4. И.п.

То же с другой ноги. Повторить 8 раз.

- *4-е упражнение*

И.П. - руки на пояс.

1. Шаг правой ногой вправо.
2. Шаг левой ногой влево.
- 3-4. Прыжком ноги вместе.

То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

- *5-е упражнение*

И.П. - о.с.

1. Шаг правой ногой вправо, руки за голову.
2. Наклон туловища влево.
3. Выпрямиться.
4. И.п.

То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз в обе стороны.

- *6-е упражнение*

И.п. - о.с.

- 1-2. Наклон туловища вперед, руки в стороны, подняв их повыше.
- 3-4. Уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их.
- 5-6. Расслабить мышцы, “уронить” руки.
- 7-8. Принять и.п.

Повторить 4 раза

- *7-е упражнение*

И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Движения руками как при беге в темпе, соответствующему музыкальному сопровождению.

Второй вариант комплекса

- *1-е упражнение*

Сидя на стуле, обопритесь о его спинку.

Заведите руки за голову, сделайте вдох и 3-5 раз сильно прогнитесь назад.

Сделайте выдох.

- *2-е упражнение*

Потянитесь, поднимая руки вверх,

с глубоким вдохом и выдохом.

- *3-е упражнение*

Медленно поднимайте и опускайте плечи.

Медленно поворачивайте головой вправо и влево

- *4-е упражнение*

Наклоняйтесь в стороны, касаясь руками пола.

Затем попеременно поднимайте согнутые ноги, опираясь руками на сиденье стула.

- *5-е упражнение*

Встаньте со стула, глубоко вдохните, надавите кистью на висок. Отнимите руку и расслабьтесь, уронив голову на грудь. Выполните 2-3 раза.

- *6-е упражнение*

Руки, сомкнутые в замок, заведите за спину и надавливайте на затылок, как бы испытывая его сопротивление.

Опустите руки и максимально расслабьте мышцы шеи. Выполните 2-3 раза.

- *7-е упражнение*

С силой сведите лопатки. Подержитесь так 5-6 секунд и расслабьте мышцы. Выполните 8-10 раз.

- *8-е упражнение*

Сведите перед собой локти, вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы.

Повторите 8-10 раз.

- *9-е упражнение*

Согните руки в локтях и отведите их в стороны.

В таком положении крутите торсом влево-вправо, выполняйте упражнение 2-3 минуты.