

## **Задание 1.4 ИСР**

### ***Комплекс упражнений для выполнения на рабочем месте:***

Выполняйте эти упражнения через каждые 2-3 часа

1. Сидя на стуле, обопритесь о его спинку. Заведите руки за голову, сделайте вдох и 3-5 раз сильно прогнитесь назад. Сделайте выдох.
2. Потянитесь, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и выдохом.
3. Медленно поднимайте и опускайте плечи.
4. Медленно поворачивайте головой вправо и влево.
5. Наклоняйтесь в стороны, касаясь руками пола.
6. Попеременно поднимайте согнутые ноги, опираясь руками на сиденье стула.
7. Встаньте со стула, глубоко вдохните, надавите кистью на висок. Отведите руку и расслабьтесь, уронив голову на грудь. Выполните 2-3 раза.
8. 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.
9. С силой сведите лопатки. Подержитесь так 5-6 секунд и расслабьте мышцы. Выполните 8-10 раз.
10. Сведите перед собой локти, вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы. Повторите 8-10 раз.
11. Согните руки в локтях и отведите их в стороны. В таком положении крутите торсом влево-вправо, выполняйте упражнение 2-3 минуты

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

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 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 5-6 секунд. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.
4. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 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. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох – и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

### ***Комплекс упражнений для тела:***

1. Вытяните и разведите пальцы так, чтобы почувствовать напряжение. Держите руки в таком положении 5 секунд. Расслабьте, а затем, не торопясь, согните пальцы на 5 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.
2. Чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины, сплетите пальцы рук над головой и сдвиньте лопатки друг к другу до тех пор, пока не ощутите напряжение в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5-10 раз.
3. Сплетите за спиной пальцы рук с обращенными внутрь ладонями. Медленно поднимите и выпрямите руки. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.
4. В положении стоя медленно попеременно поднимайте и опускайте руки, одновременно поворачивая голову то вправо, то влево до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения. Повторите 5-10 раз.
5. Медленно опустите подбородок так, чтобы под ним образовалась складка; оставайтесь в этом положении 2 секунды, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.

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

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

### ***Комплекс упражнений для профилактики заболеваний рук:***

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.

4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.