

Приложение 2 — 2.12. Комплекс физических упражнений для снятия утомления [28]

[28]

Комплекс физических упражнений для профилактики утомления от позо-статического напряжения.

Потягивание

Исходное положение-сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела-вдох.
2. Слегка наклониться вперёд-выдох.

Повторить 4-5 раз в среднем темпе.

Поднимание согнутой ноги

1. Сидя на стуле, отодвинутым от стола на 50-60 см, руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол-вдох.
2. Согнуть правую и левую ногу, руками обхватить голень и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота-выдох.

Повторить 3-4 раза в среднем темпе.

Наклоны туловища с поворотом

Исходное положение-руки к плечам, ноги, согнутые в коленях, поставить на пол.

1. Наклониться вперёд, правым локтем коснуться колена левой ноги-выдох.
2. Исходное положение-вдох.

Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

Наклоны туловища в стороны

Исходное положение-сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову-выдох.
2. Исходное положение-вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову-выдох.
4. Исходное положение-вдох.

Повторить в медленном темпе 3-4 раза.

Расслабление мышц

Исходное положение-сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол-вдох.

1. Последовательно расслаблять мышцы рук, туловища, ног-выдох.
2. Исходное положение-вдох.

Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

Упражнения для пальцев

Исходное положение-сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак.

1. Разжать пальцы-без напряжения.
2. Сжать пальцы в кулак-без напряжения.
3. Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

Перегруппировка веса тела

Исходное положение-рабочая поза.

1. Перегруппировать вес тела на левую часть-выдох.
2. Исходное положение расслабить мышцы-вдох.
3. Перегруппировать вес тела на правую часть-выдох.
4. Исходное положение-расслабить мышцы-вдох.

Повторить 3-4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

Вариант 2

Исходное положение-стоя, ноги вместе, руки опущены.

1. Максимальное напряжение ног снизу вверх и расслабление, повторить 3 раза.
2. Максимальное напряжение мышц плечевого пояса (от кистей рук к плечу, мышцам спины)-расслабление.

Повторить 3 раза.

Упражнения для шеи

1. Влево-вправо вращение головой (быстро).
 2. Вперёд-назад (умеренный темп).
 3. Вращение с максимальным расслаблением мышц шеи (голова «катится» по корпусу) сначала в левую, затем в правую сторону (очень медленно, не более 2 раз), мышцы лица расслаблены.
-

http://sysadminmosaic.ru/msx/basic_programming_guide/222?rev=1584819716

2020-03-21 22:41

