

***Комплексы упражнений
при работе
за компьютером***

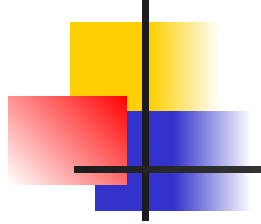
Борисов В.А.

**КАСК – филиал ФГБОУ ВПО РАНХ и ГС
Красноармейск 2012 г.**

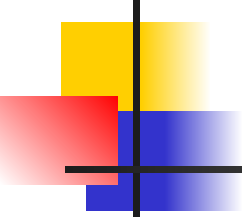


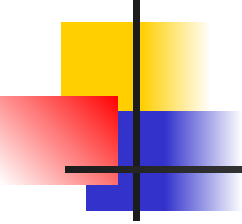
Содержание

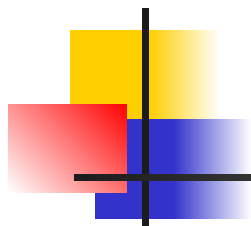
- Упражнения при утомлении.
- Упражнения для глаз.
- Упражнения для головы и шеи.
- Упражнения для рук.
- Упражнения для туловища.



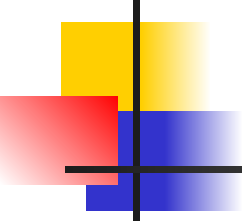
Упражнения при утомлении

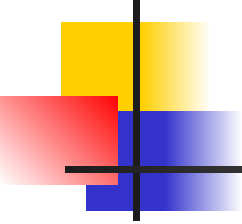
- 
-
- Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с.
 - Прodelать 5-10 раз.

- 
-
- Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.



-
- Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза.
 - Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

- 
-
- Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела.
 - Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза.
 - Посидеть так 10-15 с.
 - Прodelать упражнение 2-4 раза.

- 
-
- Сесть удобно, слегка расставив ноги.
 - Руки положить на середину живота.
 - Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос.
 - Задержать дыхание (насколько возможно).
 - Медленно выдохнуть через рот (полностью).
 - Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

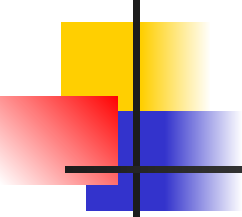


Эффект

- Расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.



Упражнения для глаз

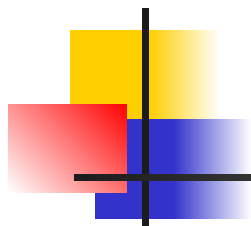
- 
-
- Закрывать глаза, расслабить мышцы лба.
 - Медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо.
 - Прodelать 10 раз.
 - Следить за тем, чтобы веки не подрагивали.
 - Не щуриться.



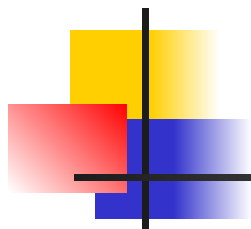
Эффект

- Расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.

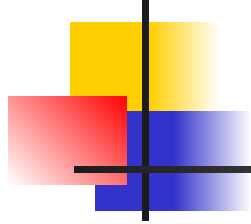
- 
-
- Моргать в течении 1-2 мин.



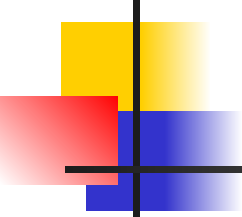
-
- С напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.



-
- В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться.



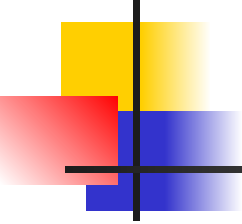
- В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.

- 
-
- Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла.
 - Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба.
 - Полностью исключить доступ света.
 - На глаза и веки не нажимать.
 - Расслабиться, дышать свободно.
 - Побывать в таком положении 2 мин.



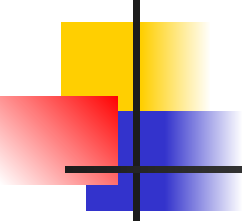
Эффект

- Химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз.



***Упражнения для
ГОЛОВЫ
и шеи***

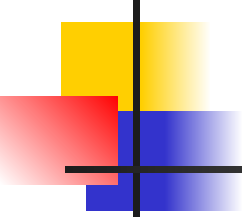
- 
-
- Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

- 
-
- Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.



Эффект

- Расслабление мышц шеи и лица.

- 
-
- Закрывать глаза и сделать глубокий вдох.
 - На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи.
 - Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох.
 - Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

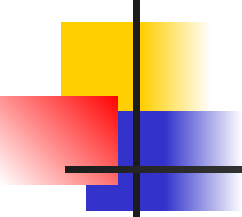


Эффект

- Расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.



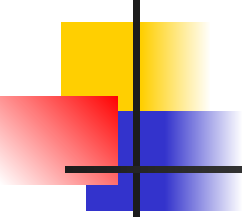
Упражнения для рук

- 
-
- В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом.
 - Ладони наружу, пальцы выпрямлены.
 - Напрячь ладони и запястья.
 - Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев).
 - Большие пальцы окажутся сверху.
 - Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга.
 - Движение - только в запястьях, локти не подвижны.
 - Разжать кулаки, расслабить кисти.
 - Прodelать упражнение еще несколько раз.



Эффект

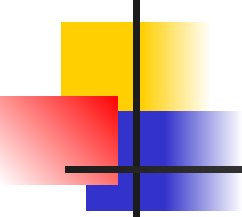
- Снятие напряжения в кистях и запястьях.

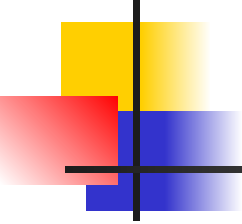
- 
-
- В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела.
 - Расслабить их.
 - Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками.
 - Проделать так несколько раз.

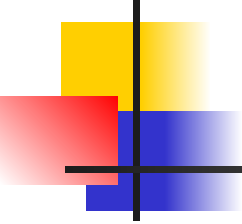


Эффект

- Избавление от усталости рук.

- 
-
- Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти.
 - Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу.
 - Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

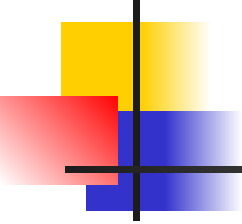
- 
-
- Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

- 
-
- Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями.
 - Прodelать упражнение несколько раз.

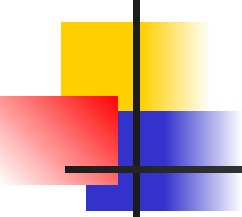


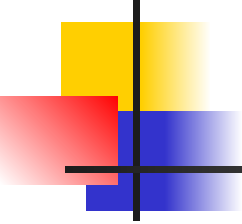
Эффект

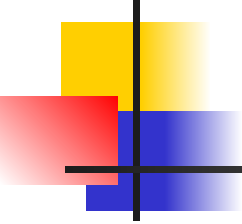
- Снятие напряжения в кистях и запястьях.
- Избавление от усталости рук.

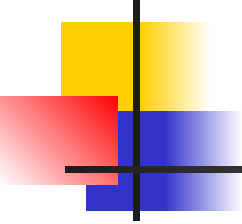


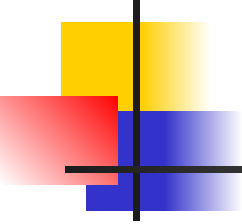
Упражнения для туловища

- 
-
- Встать прямо, слегка расставить ноги.
 - Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться.
 - Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться.
 - Прodelать 3-5 раз.
 - Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед.
 - Прodelать 15 раз.

- 
-
- Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен.
 - Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с.
 - Выпрямиться и расслабиться.
 - Прodelать упражнение 3-5 раз.

- 
-
- 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.

- 
-
- 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.



Эффект

- Расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.