

Комплекс упражнений для разминки мышц шеи, спины и конечностей

Разминка мышц шеи



1. Наклоны в стороны

- Потянитесь левым ухом к левому плечу (плечи опущены)
- То же самое – в другую сторону

2. Наклоны вперед

- Потянитесь подбородком к груди (спина прямая, рот закрыт)

Разминка мышц спины



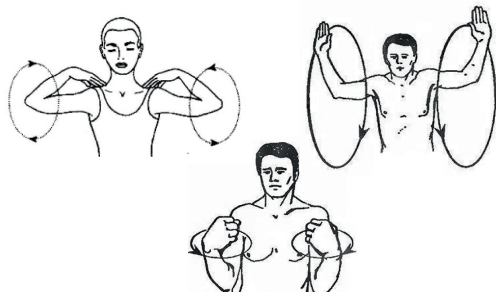
3. Наклоны корпуса

- Поднимаем левую руку, наклоняем корпус вправо (и наоборот в другую сторону)

4. Тяга вверх

- Поднимаем руки, спину держим ровно, тянемся руками вверх

Разминка мышц верхних конечностей



5. Вращение в плечевом суставе

- Кладем ладони на плечи и вращаем локтями вперед (далее – назад)

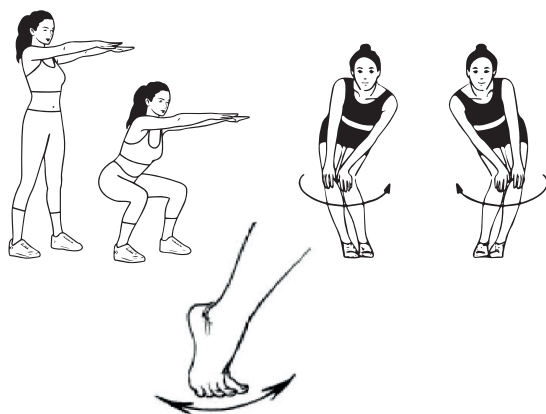
6. Вращения в локтевом суставе

- Руки располагаем под прямым углом к туловищу
- Движения осуществляем по окружности (центр – в локтевом суставе)

7. Вращения в лучезапястном суставе

- Сцепляем руки в замок и выполняем круговые движения

Разминка мышц нижних конечностей



8. Приседания

- Ноги на ширине плеч, носки стоп слегка разведены. При приседании таз отводится немного назад, торс подается вперед, колени сгибаются под углом 90°

9. Вращения в коленном суставе

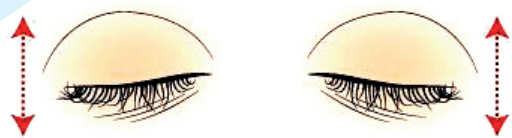
- Ноги вместе, согнуты в коленных суставах
- Кисти рук расположены на коленях
- Выполняем круговые движения в суставах в обе стороны

10. Вращения в голеностопном суставе

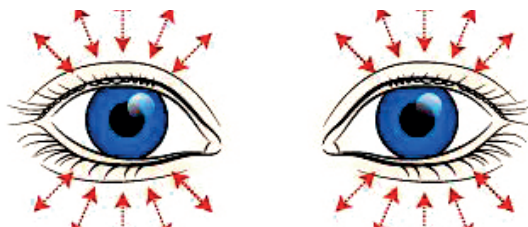
- Одну ногу ставим на носок и выполняем круговые движения в разные стороны (далее – меняем ногу)

*Каждое упражнение повторять 4-8 раз

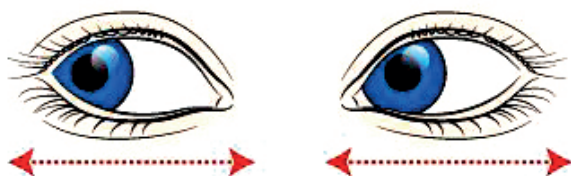
Комплекс упражнений для глаз и зрительных нервов при работе за компьютером



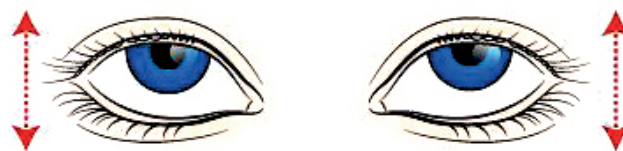
Крепко зажмурьте и напрягите глаза



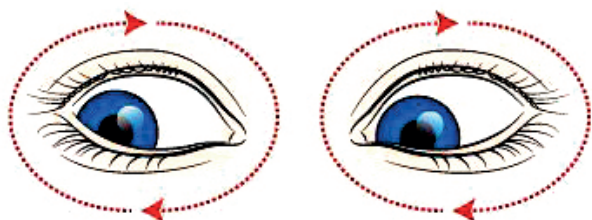
Быстрое моргайте в течение пяти секунд



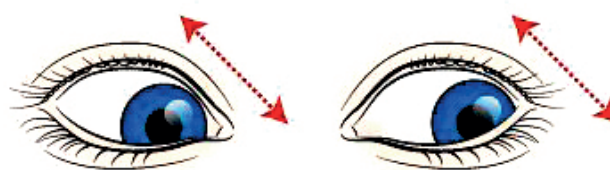
Горизонтальное движение глаз: вправо-влево



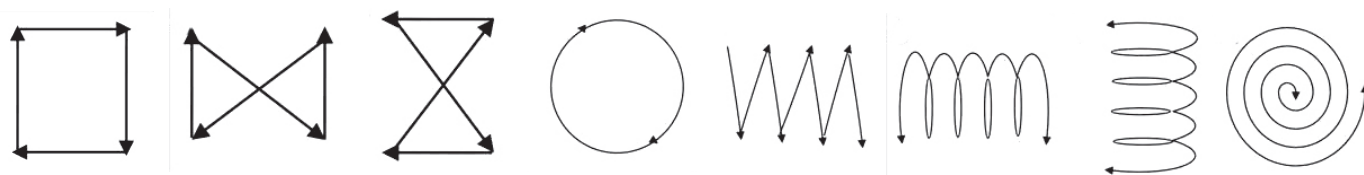
Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз



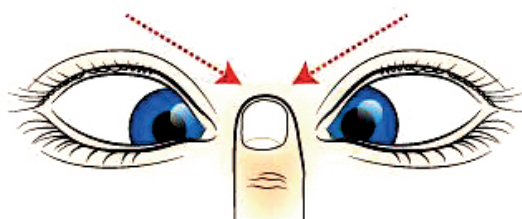
Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



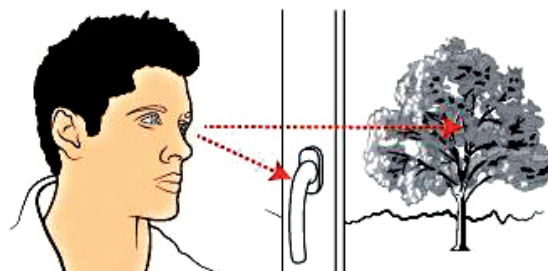
Движение глазами по диагонали: скосить глаз и перевести взгляд вверх



Повторять движение глазными яблоками по стрелкам фигур в двух направлениях



Сведение глаз к носу: палец к переносице и посмотреть на него



Работа глаз «на расстояние»: посмотреть на ближний, а затем на дальний объект

***Каждое упражнение повторять 5-6 раз**