

ВАЖНО ЗНАТЬ:

Гимнастика при работе за компьютером

СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03

Комплекс упражнений во время перерыва, для снятия напряжения с мышц после статической нагрузки. Каждое упражнение повторяют 2-4 раза.

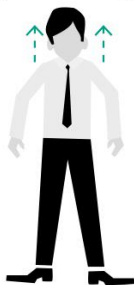
Упражнение 1

Сидя на стуле, соедините пальцы рук в замок ладонями от себя. Вытяните руки вперед и 10–20 секунд тяните их вперед.



Упражнение 3

Руки опустите вдоль туловища. Сделайте несколько медленных подъемов плечами.



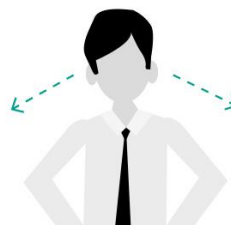
Упражнение 5

Стоя на полу, положите руки на пояс. Медленно поворачивайте корпус влево и вправо.



Упражнение 2

Сделайте медленные наклоны головой вправо и влево.



Упражнение 4

Встаньте на пол. Ноги поставьте на ширину плеч. Руки сомкните в замок и положите на затылок. Сделайте медленные наклоны вправо и влево.



Упражнение 6

Сядьте на стул. Ноги разведите на ширину плеч. Медленно наклонитесь вниз и дотроньтесь пальцами рук до пола.

