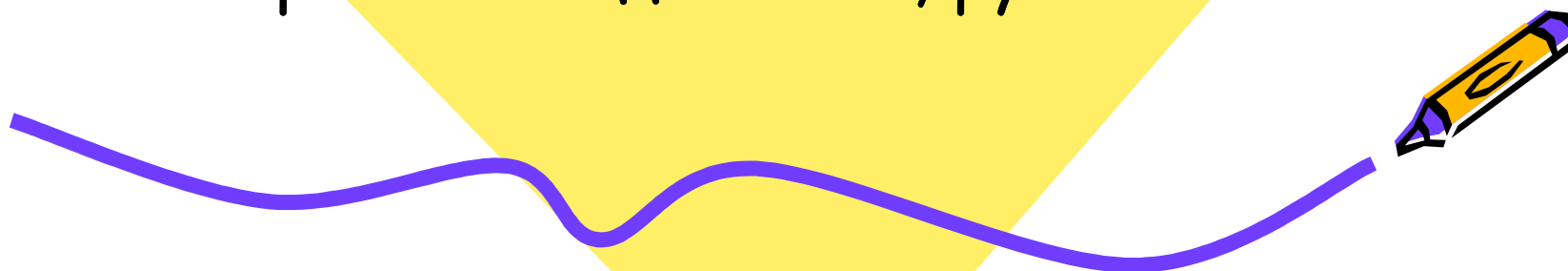


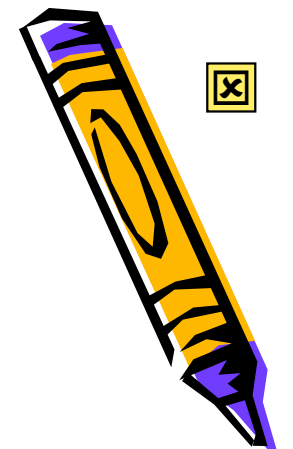
Компьютер и безопасность

Упражнения для глаз, рук и тела



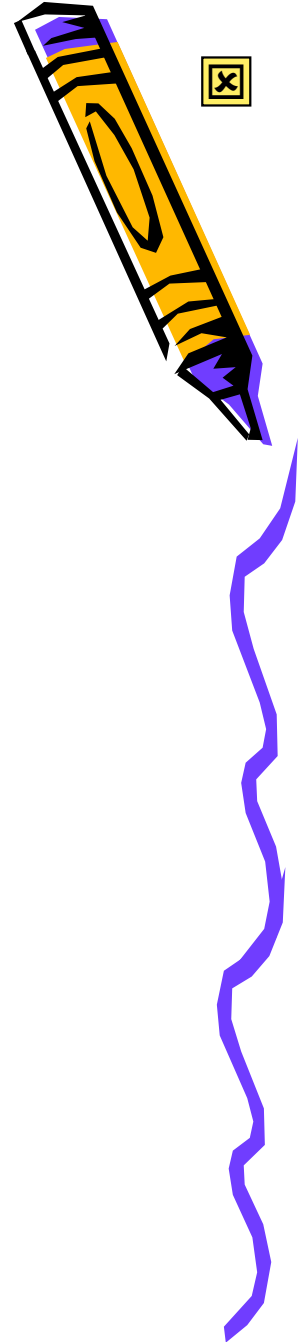
Оглавление

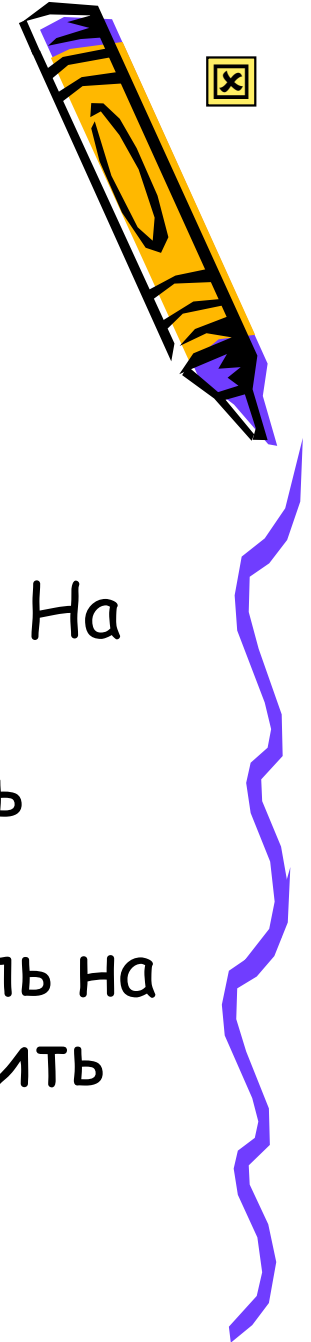
- Упражнения для глаз
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для туловища и ног
- Об авторе





Упражнения для глаз





Упражнение 1

- Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-4 открыть глаза, расслабить глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

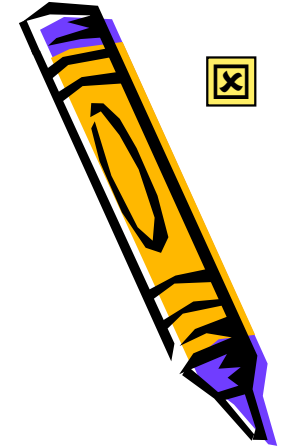




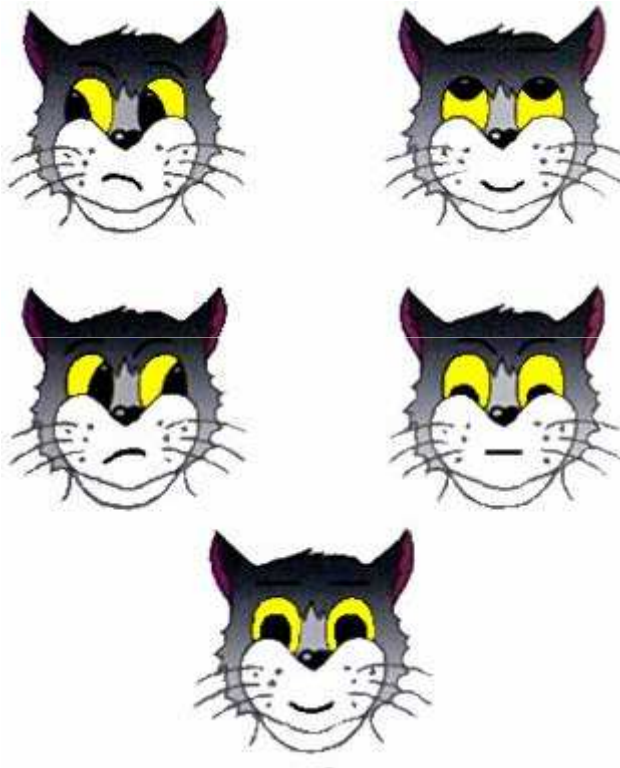
Упражнение 2

- Посмотреть на переносицу и задержать взгляд вдаль на счет 1-4. Перевести взгляд на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.





Упражнение 3

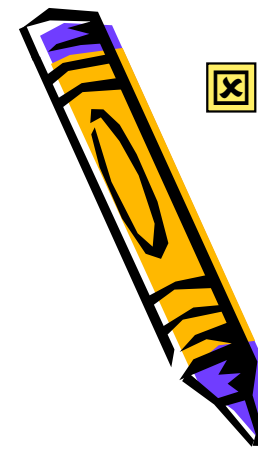


- Не поворачивая головы, посмотреть «вправо-вверх-влево-вниз», затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но «влево-вверх-вправо-вниз» и снова посмотреть вдаль (4-5).





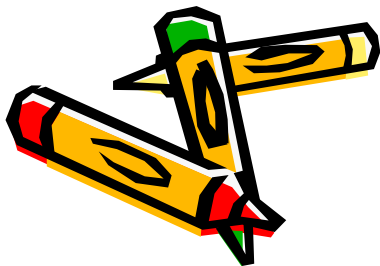
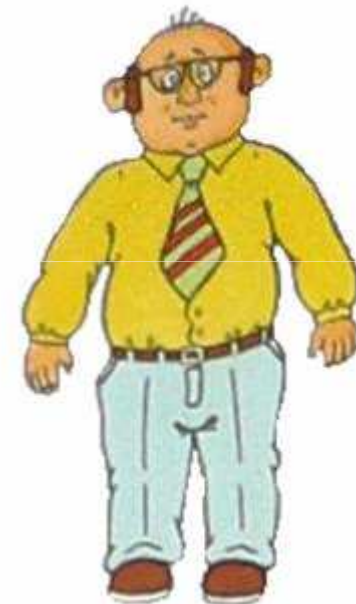
Упражнения для рук и плечевого пояса

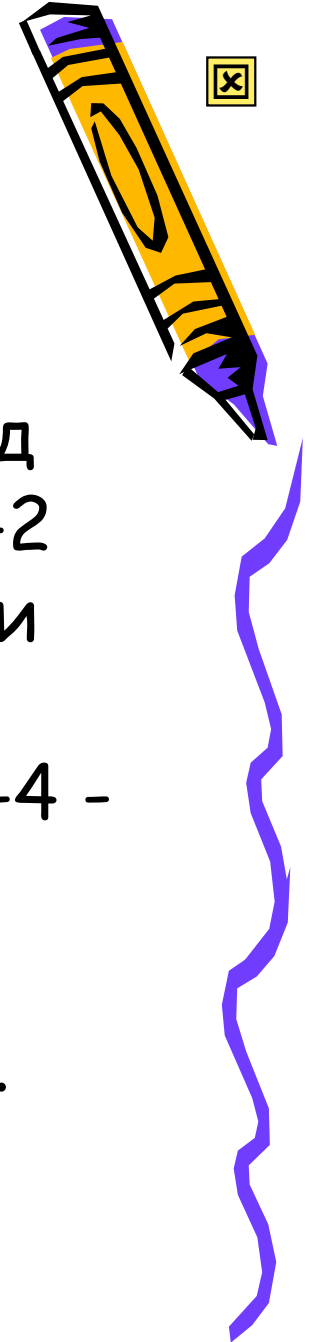




Упражнение 1

- Поднять, затем опустить и расслабить плечи (6-8 раз).





Упражнение 2



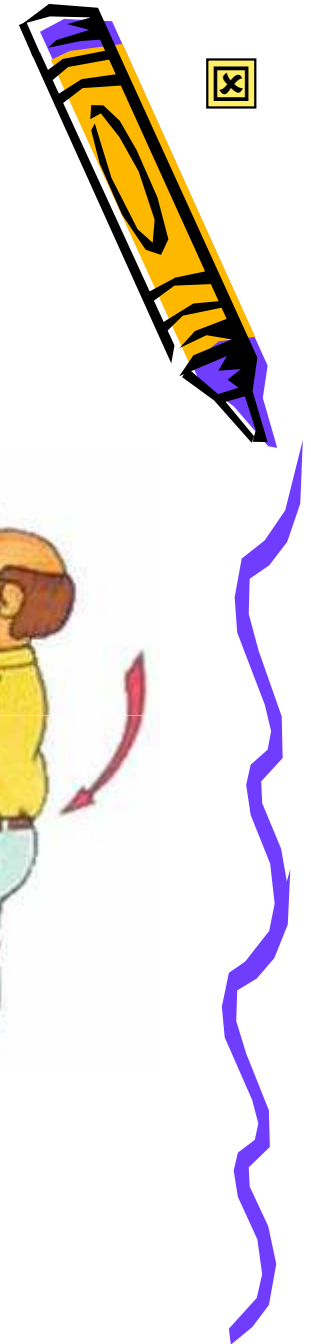
- Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счет 3-4 - то же прямыми. Повторить 4-6 р. расслабить плечи.





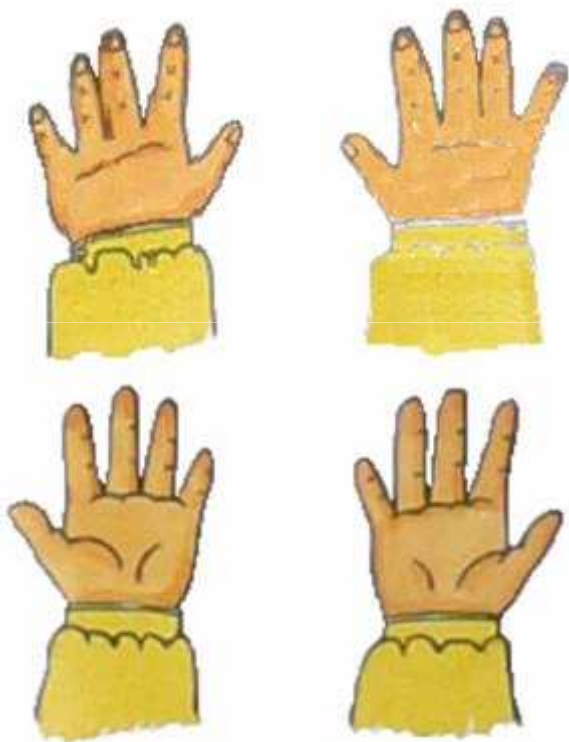
Упражнение 3

- Ноги врозь. На счет 1-4 - последовательные круговые движения руками назад, 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

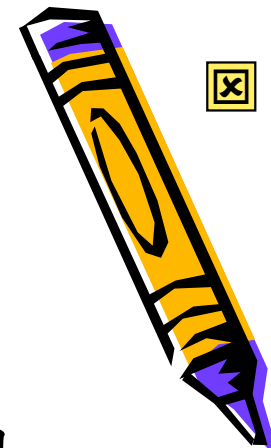




Упражнение 4



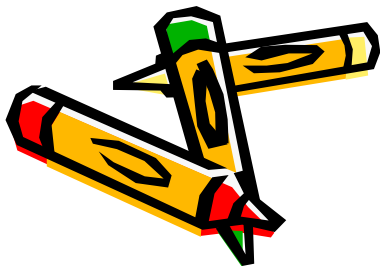
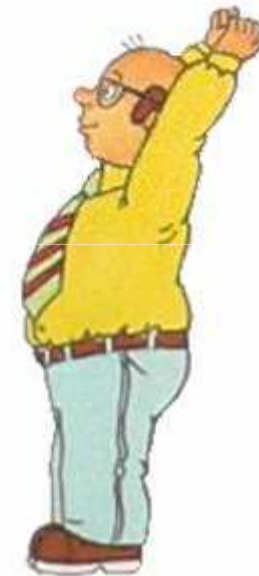
- Руки вперед. На счет 1-2 - ладони вниз, 3-4 - ладони вверх (4-6 р.). Расслабиться.





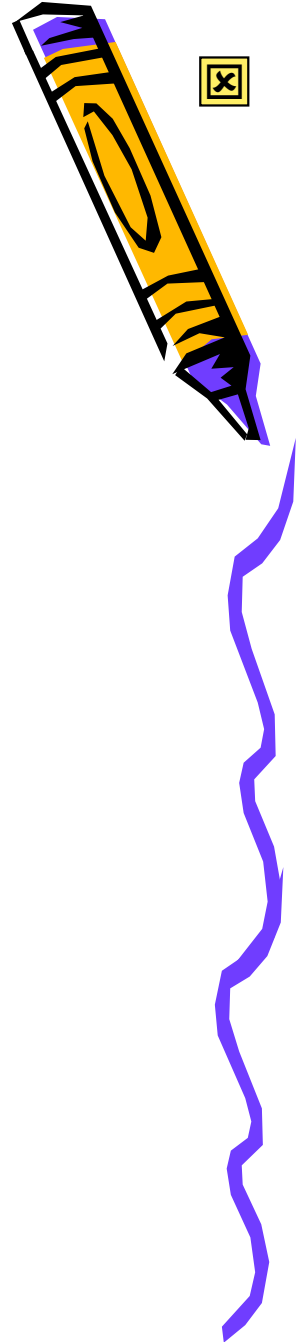
Упражнение 5

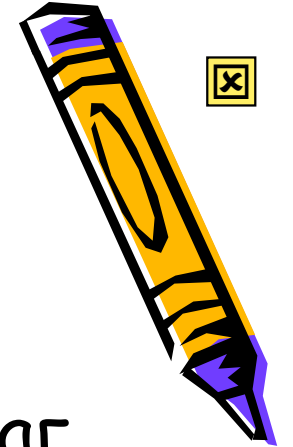
- На счет 1 - махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабить мышцы плеч, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.





Упражнения для туловища и ног





Упражнение 1



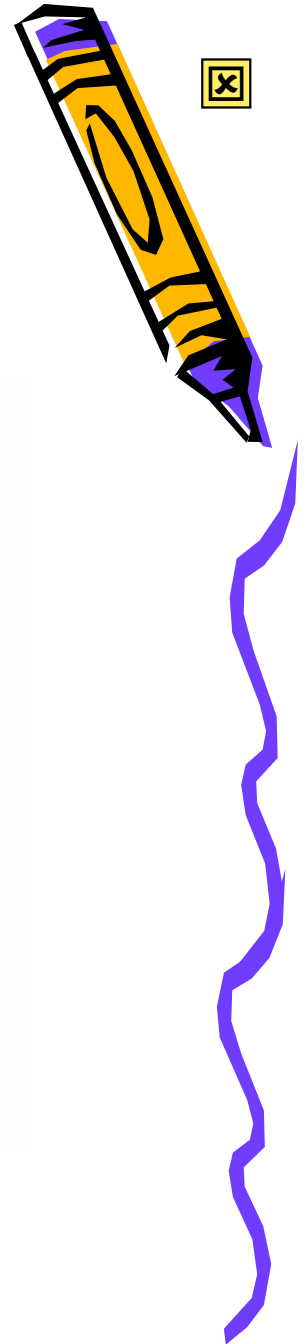
- На счет 1-2 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться, 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

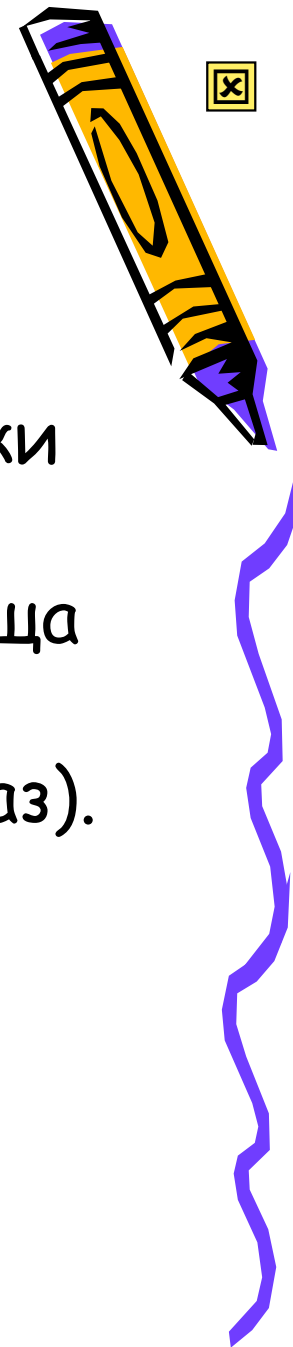




Упражнение 2

- Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 - резкий поворот налево, на счет 2 - направо. Повторить 6-8 раз.





Упражнение 3



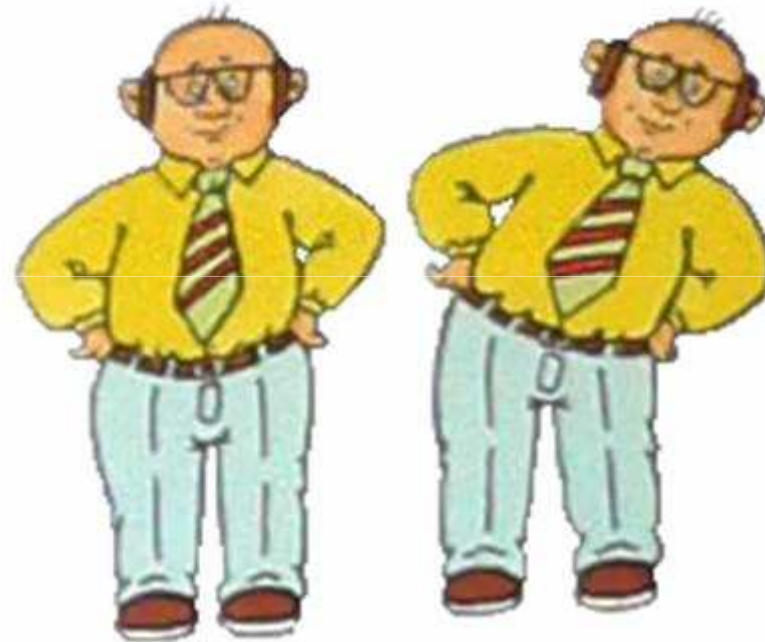
- Ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон туловища налево, 3-4 - направо (6-8 раз).





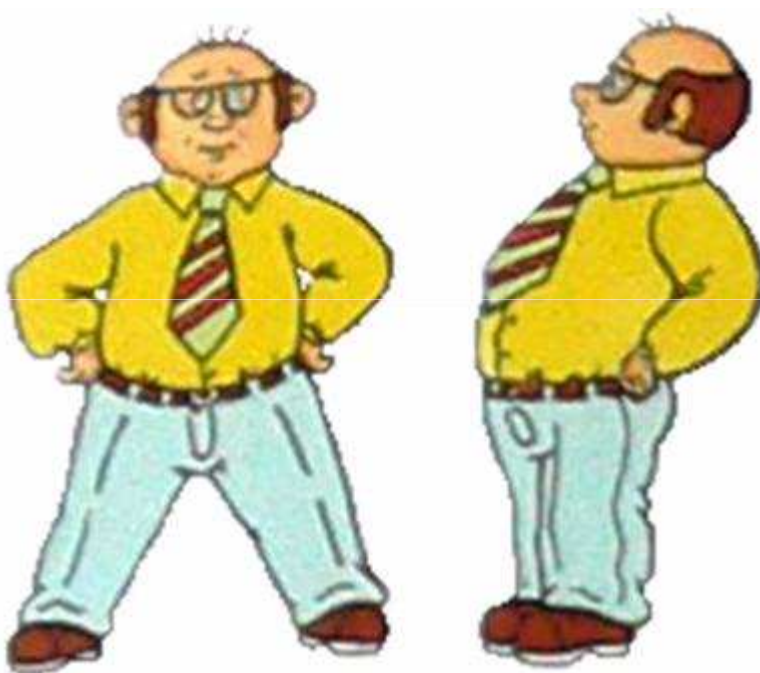
Упражнение 4

- Ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - прогнуться назад, 3-4 - вперед (4-6 раз).





Упражнение 5



- Ноги врозь, руки в стороны. На 1-2 - резкий поворот направо, 3-4 - налево.





Авторы

- Елисеева Оксана,
студентка
факультета
«Коммерческий»,
гр. ТП-41, ХГАЭП
- Калитин Сергей
Вячеславович,
доцент ХГАЭП

