

Комплекс вправ для зняття м'язового напруження при роботі з комп'ютером



Варіант 1

- ☐ Вихідне положення: сидячи на стільці.
- ☐ Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні побути протягом 5 секунд. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
- ☐ Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2-3 секунди, потім розслабитися.
- ☐ Сидячи на стільці, піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх дотолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
- ☐ Переплести пальці рук і покласти їх на голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 секунд, а потім розслабитися. Повторити вправу 5 разів.

Варіант 2

- ☐ Вихідне положення: сидячи на стільці.
- ☐ Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і виправляючи плечі. Повторити 5 разів.
- ☐ Зробити нахили та повороти голови. Повторити 5 разів.
- ☐ Зробити легкий самомасаж обличчя та кисті руки протягом 3-5 секунд.

Варіант 3

- ☐ Вихідне положення: стоячи, ноги разом, руки вниз.
- ☐ Прямі руки розвести в різні боки долонями догори, зробити вдих.
- ☐ Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
- ☐ Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 секунд.
- ☐ Те саме назад. Дихати рівномірно.

Правильна постава при роботі за комп'ютером

