



# **УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.**



Упр. 1. Наклоны головы вперед, до предела, пытаясь положить подбородок на грудь. Спина прижата к спинке стула.



Упр. 2. Медленные наклоны головы назад.

# Ірoла



Упр. 3. Движения головы подбородком вперед, спина плотно прижата к спинке стула.



Упр. 4. Сидя ровно, глядя перед собой, попытаться положить голову сначала на правое плечо, затем – на левое.

# Ipola



5

Упр. 5. Медленные повороты головы направо до предела, с попыткой посмотреть через плечо. Затем такие же повороты налево.



6

Упр. 6. Руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течение 20-30 сек, затем расслабиться. Повторить 3 раза.

# Ipola



Упр. 7. Руки сцепить на затылке. Попытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 20-30 сек, затем расслабиться. Повторить 3 раза.



Упр. 8. Сесть перед столом. Локти упираются в стол. Подбородок лежит на ладонях. Подбородком оказывать давление вниз на ладони в течение 20-30 сек, затем расслабиться. Повторить 3 раза.

The left side of the slide features a series of vertical stripes in shades of brown, tan, and white. To the right of these stripes are several orange circles of varying sizes, arranged in a cluster that tapers towards the bottom.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**