

Список вправ для зняття фізичного стомлення.

Потягування.

Вихідне положення - сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах, руки на поясі.

1. Руки на голову, пальці сплетені, прогнутися, голову нахилити назад, напружити всі м'язи тіла - вдих.
2. Злегка нахилитися вперед - видих. Повторювати 4-5 разів у середньому темпі.

Нахили тулуба з поворотом.

Вихідне положення - руки до плечей, ноги, зігнуті в колінах, поставити на підлогу.

1. Нахилитися вперед, правим ліктем торкнутися коліна лівої ноги - видихнув.
2. Вихідне положення - вдих. Повторювати 4-5 разів у повільному темпі.

Нахили в сторони.

Вихідне положення - сидячи на стільці, руки на поясі.

1. Нахилити тулуб уліво, голову повернути ліворуч, праву руку за голову - видихнув.
2. Вихідне положення - вдих.
3. Нахилити тулуб вправо, голову повернути праворуч, голову повернути праворуч, ліву руку за голову - видихнув.
4. Вихідне положення - вдих. Повторювати 3-4 рази в повільному темпі.

Розслаблення м'язів.

Вихідне положення - сидячи на стільці, ноги випрямити й поставити п'ятами на підлогу - вдих.

- 1-3. Послідовно розслаблювати м'язи рук, тулуба, ніг - видихнув.
4. Вихідне положення - вдих. Повторювати 3-4 рази в повільному темпі.

Вправа для пальців.

Вихідне положення - сидячи на стільці, руки зігнуті в ліктях, пальці в кулаках.

1. Розтиснути пальці без напруги.
2. Стиснути пальці в кулак без напруги.
3. Повторювати в середньому темпі, подих рівне.

Перегрупування маси тіла.

Вихідне положення - робоча поза.

1. Перегрупувати масу тіла на ліву частину - видихнув.
2. Вихідне положення - розслабити м'язи - вдих.
3. Перегрупувати масу тіла на праву частину - видихнув.
4. Вихідне положення - розслабити м'язи - вдих. Повторювати 3-4 рази в повільному темпі, подих глибоке.

Вправа для ший.

1. Уліво - вправо обертання головою (швидко).
2. Уперед - назад (помірний темп).
3. Обертання з максимальним розслабленням ший спочатку в ліву, потім у праву сторону, м'язи особи розслаблені.

Повторювати 3-4 рази.