

ÕPPIJA KEHAASEND JA NÄIDISHARJUTUSED KÄTELE, ÕLAVÖÖTMELE JA SELJALE

1. Õige kehaasend istudes:

- 1) reied peavad asetuma horisontaalselt ja sääred vertikaalselt;
- 2) istme kõrgus peab olema sobiv põlveõndla kõrgusega või olema sellest veidi väiksem;
- 3) käte asend peab olema selline, et õlavarred oleksid vertikaalselt, käsivarred horisontaalselt, küünar- ja õlavarre vaheline nurk ei või olla alla 90°;
- 4) selg peab olema sirge, pea veidi ette kallutatud (5–7°);
- 5) jalatald peab moodustama säärega mõttelise nurga vähemalt 90°;
- 6) mõtteline joon, mis ühendab kahte õlga, peab olema paralleelne pealaetasandiga.

2. Täiendavad nõuded kehaasendile:

- 1) õppijale sobiva kehaasendi istudes peab saavutama laua ja tooli asjakohase konstruktsiooniga ning nende valik peab vastama õppija kasvule;
- 2) kuvari ekraani vertikaalasendi puhul peab õppija silmade tase olema ekraani keskpunktis või 2/3 selle kõrgusest;
- 3) pilgu suuna mõtteline joon peab olema risti ekraani keskosa pinnaga, selle hälve võib olla +10°;
- 4) kuvari ekraani äärtel oleva teksti vaatamisel peab vaatenurk (pilgusuuna mõttelise joone ja ekraanipinna vahel) olema vähemalt 45°.

3. Näidisharjutused:

1. Tee u 10-sekundiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul langeta käed lõdvestunult külgedele, raputa neid, pendelda ette–taha, ringita õlgu.
2. Tee 3–4-minutiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul tee harjutusi istudes:
 - 1) tõsta õlgu ja langeta neid, ringita;
 - 2) käed lõdvalt külgedel, kalluta pea aeglaselt ühele õlale, pinguta lihaseid ja tõsta pea tagasi otseasendisse; lõdvestu ja tee siis sama harjutust teisele poole;
 - 3) siruta sirged käed külgedel alla põranda suunas, siruta kaela ette ja üles, hoia asendit ja pinguta hetkeks ning lõtvu;
 - 4) tõsta käed küljelt üles, samaaegselt sügavalt sisse hingates (pea jäta käte vahele), hoia hetkeks asendit ja lõdvestu – langeta käed ja pea;
 - 5) toeta küünarnukk lauale, suru otsmik tugevasti vastu peopesa, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu; seejärel otseasendist toeta käsi vastu kõrva, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu ning korda sama teise käega.