

## Комплекс физических упражнений для программистов.

При разработке комплекса физических упражнений для программистов стоит учитывать специфику их образа жизни и условий работы. При работе программист длительное время находится в сидячем положении, при котором накладывается большая нагрузка на спинной и шейный отделы. Помимо укрепления этих двух отделов также необходимо следить за здоровьем сердца и кровеносной системы, которые страдают от недостатка движения, а также необходимо сохранять гибкость организма и подвижность суставов. При проведении разминки или физических упражнений принято начинать с головы и шейного отдела, постепенно двигаясь вниз.

- 1) Наклоны (не повороты) головы вправо-вперёд-влево-вперёд по 5 раз. Всего 20 наклонов.
- 2) Круговые вращения головой по и против часовой стрелки по 30 секунд. 2 подхода.
- 3) Вращение плечами с вытянутыми вдоль туловища руками. 5 вращений вперёд и 5 вращений назад, затем повторить.
- 4) Вращение локтей к себе и от себя. Локти необходимо развести и держать на уровне плеч. 2 подхода по 5 повторений в каждую сторону.
- 5) Вращение вытянутых рук. Руки должны быть на равной высоте при вращении. 2 подхода по 5 оборотов в каждую сторону.
- 6) Вращение кистей рук. 10 вращений внутрь и столько же наружу.
- 7) Вращение таза. 2 подхода по 5 повторений в каждую сторону.
- 8) Вращение ногами. 10 вращений всего на обе ноги сначала вперед, потом 10 вращений всего на обе ноги назад. 2 подхода.
- 9) Вращение коленями. 10 вращений в одну сторону, затем 10 вращений в другую сторону.
- 10) Вращения стопой. 5 вращений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону на одну ногу, затем то же самое на другую ногу.
- 11) Разведение рук для плеч, спины и груди. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. 2 подхода по 10 повторений.
- 12) Разведение локтей. Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. 2 подхода по 10 повторений.
- 13) Повороты для пресса и косых мышц. Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. 10 повторений.
- 14) Наклоны в сторону для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. 10 повторений.
- 15) Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине. 10 повторений.
- 16) Наклоны к полу с разворотом. Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь

дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею. 10 повторений.

17) Приседания с подъемом рук. 10 повторений.

18) Выпады и боковые выпады. 10 повторений каждые.

Для укрепления кардио системы рекомендуется бег с захлестом голени, прыжки через скакалку или прыжки с разведением рук и ног. Для восстановления дыхания можно использовать упражнения с наклоном или незначительным приседанием.

- Для сохранения зрения рекомендуются специальные упражнения для глаз. Переведение взгляда с близкого на далёкий объект, “точка на стекле”, движения глаз вверх-вниз.