

Комплекс физических упражнений для программиста.

Работа программистом предполагает малоподвижный, сидячий образ жизни. Чтобы избежать ряд серьезных заболеваний, рекомендуется выполнять различные комплексы упражнений.

Предлагаю ознакомиться с моим комплексом:

- 1- Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
- 2- Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
- 3- Положите сплетённые пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
- 4- Сидя на стуле, прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
- 5- Сидя на стуле, максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом.
- 6- Встать на четвереньки, выгнуть спину, слегка отклоняя её в стороны.
- 7- Приседания, руки вытянуты вперед.
- 8- Отжимания.

Данный комплекс занимает минут 10, для дополнительной нагрузки рекомендуется бегать на свежем воздухе минут 30-50, либо гулять около часа или двух.

Движение — это жизнь! Успешный программист – здоровый программист!