

# Комплекс физических упражнений для программиста

*Режим:* Делайте короткую разминку (5-7 минут) каждый час-полтора и основной комплекс (15-20 минут) 1-2 раза в день.

*Принцип:* Все движения - плавные, без рывков и боли. Дышите глубоко и ровно.

## 1. Шея и плечи:

- ✓ Наклоны головы: Медленно наклоните голову к правому плечу, задержитесь на 10 секунд, почувствуйте легкое растяжение. Повторите влево. Затем вперед (подбородок к груди) и аккуратно назад.
- ✓ Вращения плечами: 10 раз вперед, 10 раз назад. Можно делать двумя плечами вместе или поочередно.
- ✓ "Ушки": Положите ладонь на противоположное ухо и слегка потяните голову к плечу. Задержитесь на 15 секунд.

## 2. Кисти и предплечья:

- ✓ Сжатие/разжатие кулаков: 10-15 раз, сильно сжимайте.
- ✓ Вращения кистями: Сожмите кулаки, вращайте в запястьях по 10 раз в каждую сторону.
- ✓ Растяжка "Молитва": Соедините ладони перед грудью пальцами вверх, опускайте кисти вниз, не разъединяя ладоней, до ощущения растяжения в предплечьях. Задержитесь на 15 секунд.

## 3. Спина и грудь:

- ✓ Сведение лопаток: Сидя прямо, сведите лопатки вместе, как будто пытаетесь удержать между ними карандаш. Задержитесь на 5 секунд, расслабьтесь. Повторите 10 раз.
- ✓ "Кошечка" на стуле: Сядьте на край стула, поставьте ноги твердо. Наклонитесь вперед, округлив спину, затем прогнитесь в грудном отделе, раскрывая грудь. Повторите 5-7 раз.

## 4. Глаза:

- ✓ Правило 20-20-20: Каждые 20 минут смотрите на объект на расстоянии не менее 6 метров (20 футов) в течение 20 секунд.

- ✓ Вращения глазами: Не двигая головой, медленно "нарисуйте" глазами круг по часовой стрелке, затем против. 3-4 круга.
- ✓ Моргание: 30 секунд быстро и легко моргайте, чтобы увлажнить глаза.

**Рекомендации:**

1. Организуйте рабочее место: Монитор на уровне глаз, запястья на одной линии с клавиатурой, ступни полностью на полу.
2. Пейте воду: Обезвоживание усиливает усталость и мышечные зажимы.
3. Используйте таймер: Простой таймер на телефоне будет напоминать о перерывах.
4. Интегрируйте активность в рутину: Ходите пешком часть пути на работу/учебу, разговаривайте по телефону стоя, пользуйтесь лестницей вместо лифта.