

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для глаз:

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости нужно прикрыть теплыми руками глаза на пять минут и аккуратно помассировать подушками пальцев роговицу глаза. Повторить 6 раз.
2. Для улучшения кровообращения и укрепления мышц в глазе рекомендуется выполнять движения глазом в разные стороны: вверх-вниз, влево-вправо, диагональные движения и прорисовывать взглядом разнообразные геометрические фигуры. Повторить 8-12 раз.
3. Сфокусируйте взгляд на кончике пальца, затем найдите дальнюю точку в комнате или глядя в окно. Поочерёдно смотрите на него и на дальнюю точку в окне. Повторить 10 раз.

Упражнения рекомендуется выполнять 2-4 раза в день.

Упражнения для профилактики заболеваний рук:

1. Сожмите и разожмите пальцы в кулак несколько раз.
2. Неразжимная кулак согните кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Неразжимная кулак сделаете круговые движения.

Сделать по 4-6 подходов.

Упражнения для шеи:

1. Положите правую ладонь на левое плечо, при этом левое ухо поверните вверх.
2. На выдохе потяните голову, напрягая боковую и заднюю поверхности шеи.
3. На вдохе вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы. После нескольких повторов поменяйте стороны.

Сделать по 6 подходов.

Упражнения для спины:

1. Наклоны корпуса в сторону:

Встаньте прямо. Отведите правую или левую руку в сторону и потом положите ладонь на затылок. Теперь сделайте наклон в

сторону, руки держите параллельно телу. Почувствуйте небольшое растяжение и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 15–30 раз на каждую.

2. Наклоны корпуса вперёд:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Теперь заведите обе руки за голову, сведите лопатки и сделайте наклон корпуса вперёд, слегка отведя таз назад. Колени можно немного согнуть. Спина должна быть прямая.

Сделать 10–15 наклонов.

Приседания для разминки ног:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки немного разведите в стороны. Колени сгибайте по траектории носков. При приседании прямые руки отведите вперед, чтобы они были параллельны полу. Вернитесь в исходное положение.

Повторить 15–20 раз.