

Комплекс физических упражнений для программиста

Для программиста важно поддерживать здоровье спины, шеи, рук и глаз, а также избегать гиподинамии. Вот комплекс упражнений, который поможет снизить нагрузку от сидячей работы и улучшит самочувствие.

1. Разминка (2–3 минуты)

Перед основной тренировкой важно разогреть мышцы:

- **Вращения головой** – медленные повороты влево-вправо, наклоны вперед-назад (5 раз).
- **Вращения плечами** – вперед и назад (по 10 раз).
- **Наклоны корпуса** – влево-вправо, вперед-назад (по 5 раз).
- **Вращения запястьями** – сожмите кулаки, вращайте кистями (10 раз в каждую сторону).

2. Упражнения для шеи и плеч (5 минут)

- **"Письмо носом"** – представьте, что ваш нос – это карандаш. "Пишите" им алфавит в воздухе, чтобы размять шею.
- **Растяжка шеи** – положите руку на голову и аккуратно наклоняйте вбок (по 10 секунд на каждую сторону).
- **"Отведение плеч"** – сведите лопатки вместе, задержитесь на 5 секунд, расслабьтесь (10 повторений).

3. Упражнения для спины и корпуса (7–10 минут)

- **"Кошка-корова"** (из йоги) – на четвереньках прогибайтесь и выгибайтесь спину (10 раз).
- **Наклоны сидя** – сидя на стуле, наклоняйтесь к ногам, стараясь коснуться пола (10 раз).
- **Скручивания** – сидя ровно, поворачивайте корпус влево-вправо, держась за спинку стула (по 5 раз в каждую сторону).
- **Планка** (если есть возможность) – 30 секунд (можно начать с 10–15 сек).

4. Упражнения для рук и запястий (5 минут)

- **Сжатие эспандера** (или теннисного мяча) – 10–15 раз каждой рукой.
- **Растяжка пальцев** – разведите пальцы веером, затем сожмите в кулак (10 раз).
- **Упражнение для запястий** – вытяните руку вперед, второй рукой аккуратно потяните пальцы назад (по 10 сек на каждую руку).

5. Гимнастика для глаз (3–5 минут)

- **"20-20-20"** – каждые 20 минут смотрите 20 секунд на объект в 20 футах (~6 метрах).
- **Круговые движения глазами** – по часовой стрелке и против (по 5 раз).
- **Фокусировка** – переводите взгляд с ближнего объекта на дальний (10 раз).
- **Легкий массаж век** – закройте глаза, помассируйте веки круговыми движениями.

6. Заминка и расслабление (3 минуты)

- **Глубокое дыхание** – вдох через нос (4 сек), задержка (4 сек), выдох через рот (6 сек).
- **Растяжка спины** – сидя, потянитесь вверх, затем вперед к ногам.
- **Расслабление плеч** – поднимите плечи к ушам, задержите, резко опустите (3 раза).

Рекомендации:

- Делайте **мини-перерывы каждые 30–60 минут** (встаньте, пройдитесь, потянитесь).
- Используйте **таймер (Pomodoro)** для напоминаний о разминке.
- Если есть возможность, **добавьте ходьбу или кардио** (20–30 мин в день).