

Комплекс упражнений для программиста

1. Разминка (3–5 минут)

- **Ходьба на месте:** Встаньте, немного пройдитесь по комнате, делайте глубокие вдохи и выдохи.
- **Махи руками:** Мягко покачивайте руками вперёд и назад, чтобы разогреть плечевой пояс.

2. Упражнения для шеи и плеч

- **Наклоны головы в стороны:**
 - Сядьте или встаньте прямо, расслабьте плечи.
 - Медленно наклоните голову к правому плечу, как будто пытаетесь достать ухом до плеча. Задержитесь на 10–15 секунд, вернитесь в исходное положение.
 - Повторите наклон влево.
 - Выполните 2–3 подхода для каждой стороны.
- **Круговые движения головой:**
 - Медленно опишите головой круг сначала по часовой стрелке (3–5 кругов), затем в обратном направлении.
 - Следите, чтобы движения были плавными и не вызывали дискомфорта.
- **Круговые движения плечами:**
 - Поднимите плечи к ушам, затем отведите их назад и опустите.
 - Сделайте 10 повторений вперёд, затем 10 назад.

3. Растяжка рук и запястий

- **Растяжка запястий:**
 - Выпрямите одну руку перед собой, другой рукой осторожно потяните пальцы вниз, растягивая переднюю поверхность запястья. Задержитесь на 15–20 секунд.
 - Повторите для другой руки.
- **Вращения запястий:**
 - Слегка сожмите кулаки и медленно вращайте запястьями сначала по часовой стрелке, затем против, по 10 раз для каждой руки.

4. Упражнения для спины

- **«Кошка-корова»:**
 - Встаньте на четвереньки (ладони под плечами, колени под бедрами).
 - На вдохе медленно прогибайте спину вниз (опускайте живот, поднимая голову и копчик — поза «корова»).
 - На выдохе округляйте спину вверх (опускайте голову, подтягивая живот — поза «кошка»).
 - Выполните 10 повторений, двигаясь плавно.
- **Сидячая растяжка спины:**
 - Сядьте на край стула, ноги вместе, спина прямая.
 - Медленно наклоняйтесь вперёд, стараясь дотянуться руками к ногам, ощущая растяжение в пояснице.
 - Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.
 - Повторите 2 раза.

5. Боковые наклоны

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Поднимите правую руку над головой и медленно наклонитесь влево, ощущая растяжение по правой стороне туловища.
- Задержитесь на 15 секунд, вернитесь в исходное положение.
- Повторите для другой стороны.
- Выполните по 3 повторения с каждой стороны.

6. Упражнения для ног

- **Подъёмы на носки:**
 - Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
 - Поднимитесь на носки, задержитесь на 5 секунд, затем медленно опуститесь.
 - Выполните 15–20 повторений.
- **Растяжка икр:**
 - Встаньте лицом к стене, одну ногу выставьте вперёд, другую отведите назад, обе ступни плотно прижаты к полу.

- Слегка согните переднюю ногу, задняя остаётся прямой, ощущайте растяжение икроножной мышцы задней ноги.
- Задержитесь на 20 секунд, затем поменяйте ноги.
- Повторите 2–3 раза на каждую ногу.

7. Заминка (2–3 минуты)

- **Лёгкая ходьба и дыхательные упражнения:**
 - Постепенно снизьте темп движений, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться.