

Физические упражнения для программиста

- голова поочередно наклоняется во все стороны (в правую, левую, назад и вперед), а затем медленно вращается по часовой, а затем против часовой стрелки;
- аналогичное вращение кистей рук (сначала одной, потом другой, затем обеими – также со сменой направления);
- повороты корпуса в одну и другую сторону с одновременным выбрасыванием в сторону поворота руки (правой – при повороте влево, и наоборот);
- расслабление и напряжение мышц живота (можно выполнять даже не вставая со стула);
- также сидя на стуле, немного приподнять вытянутые ноги и опустить их на место, повторив упражнение несколько раз;
- повторить упражнение для кистей рук, но уже применительно к щиколоткам (повороты и вращения в обе стороны);
- 10-15 раз поочередно приподняться на носках, а затем на пятках;
- сделать несколько легких прыжков на месте;
- поставив ноги на уровне ширины плеч и руки на пояс, наклониться вперед, назад, влево и вправо;
- сделать несколько вращений бедрами (по часовой стрелке и против нее);
- походить на месте;
- сделать несколько махов руками;
- поприседать (количество раз – в зависимости от готовности, возраста и конституции тела);
- наклониться, постаравшись дотянуться кончиками пальцев до пола;
- сесть на стул, закрыть глаза и расслабленно посидеть около 30 секунд;
- поочередно 10-15 раз зажмуриваться и широко распахивать глаза;
- поводить взглядом по кругу (в одну, а затем в другую сторону);
- сосредоточиться взглядом на каких-либо далеких предметах.