

Комплекс физических упражнений для программиста

А) 1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

В) 1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

С) 1. Расположите кисти рук на плечах и выполняйте вращающие движения руками вперед и назад. Выполните по 10 поворотов.
2. Поместите руки на зону талии и выполните наклоны корпусом в стороны.
3. Исходное положение аналогично предыдущему, при этом вам нужно вращать тазом по/против часовой стрелки.
4. Выполняйте прыжки со скакалкой в течение 2 минут без перерыва.

Д) Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода).

Е) Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз.