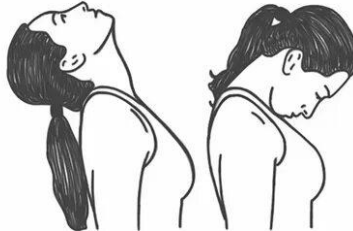


Физические упражнения для программиста.

- **Наклоны головы вперед-назад**

Зачем: Эти упражнения для шеи позволят избежать болей головы, шеи и спины.

Как делать: Встаньте прямо, расслабьте плечи. Теперь нужно медленно поднять голову и задержать её в этом положении на несколько секунд. Потом медленно опустить и коснуться подбородком груди. В этом положении тоже застыть на несколько секунд. Повторяйте 15 раз.



- **Наклоны головы влево-вправо**

Зачем: Эти упражнения для шеи позволят избежать болей головы, шеи и спины.

Как делать: Повторим упражнение 1, но теперь наклоняем голову вправо и влево. Делаем 15 раз.

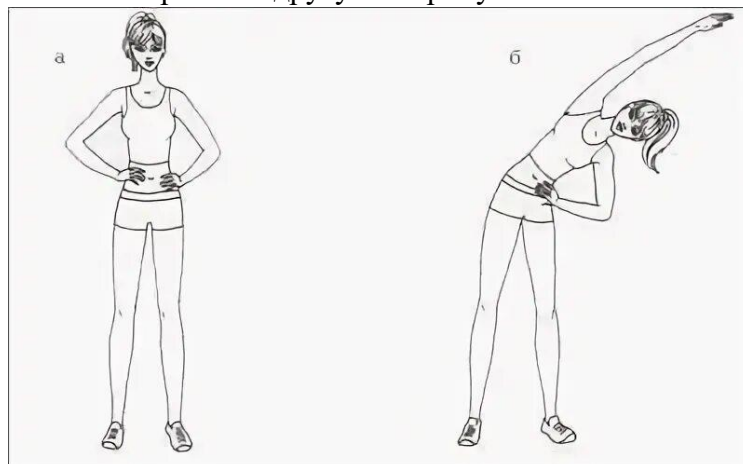


- **Наклоны корпуса в сторону**

Зачем: Приводит в тонус прямые, косые внутренние и внешние мышцы живота.

Как делать:

1. Ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову.
2. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается.
3. Наклонитесь вправо, выполните 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом.
4. Выполните 10-15 повторений в другую сторону.



- **Приседания**

Зачем: Упражнение приводит в тонус мышцы ног и ягодиц: квадрицепсы, бицепсы бедер, большие ягодичные мышцы. Укрепляем суставно-связочный аппарат, улучшаем гибкость.

Как делать: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки немного разведите в стороны. Сделайте медленные приседания, как будто садитесь на стульчик. Колени сгибайтесь по траектории носков. При приседании прямые руки отведите вперед, чтобы они были параллельны полу. Глубина приседаний не важна. Важно не отрывать пятки или носки от пола. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10–20 раз. Делайте упражнение раз в 2–3 часа.



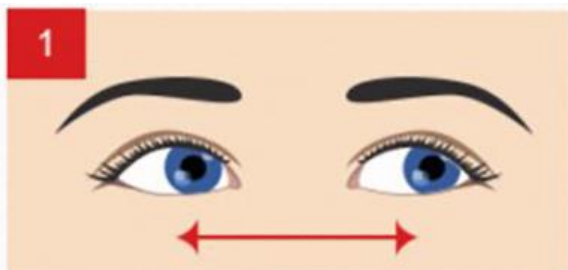
- **Подъем на носки**

Зачем: Упражнение служит профилактикой травм ахиллова сухожилия и травм голеностопа.

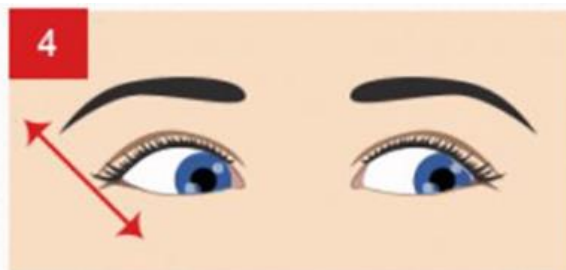
Как делать: Встаньте прямо. Поставьте руки на пояс. Ноги на ширине плеч или чуть уже. Стопы параллельны друг другу. Поднимитесь на носки насколько это возможно, держите равновесие. Стоя на носках, поднимите пятки как можно выше. Сделайте паузу, а потом опустите пятки до ощущения максимального растяжения в икроножных мышцах. Повторите упражнение 15–20 раз.



- Зарядка для глаз



1
Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.



4
Двигай глазами по диагонали:
скоси глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведи взгляд вверх. Аналогично – в противоположном направлении.



2
Движение глазными яблоками
вертикально вверх-вниз.



5
Сведение глаз к носу.
Для этого поставь палец к переносице и посмотри на него – глаза легко «соединятся».



3
Круговые движения глазами:
по часовой стрелке и в противоположном направлении.



Поработай глазами «на расстоянии».
Подойди к окну и посмотри на ближайшую деталь (например, ветку дерева за окном). После этого направь взгляд максимально далеко.