## Разминка

### Задания для профилактики заболевания рук:

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 повращайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и повращайте им.

### Упражнения для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Положите сплетенные пальцы рук на лоб, удерживая голову, попробуйте наклонить ее вперёд.
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.

## Во время работы

1. Каждые 2 часа устраивайте прогулку по офису или дому. 2−3 минуты проведите на ногах.
2. Необходимо каждый час делать 5-минутную разминку:

\* Повернитесь спиной к столу, упритесь руками в край стола. Сделайте 5–7 приседаний, поднимая туловище руками, без вовлечения ног.

\* После этого развернитесь лицом к столу и сделайте 5–7 отжиманий от края стола. Необходимо сделать 2–3 подхода.

## Полезные советы

1. Полезно совершать около 10000 в день.
2. Начинать день с зарядки. Ниже приведён универсальный комплекс упражнений для утренней зарядки:

\* Начните утреннюю зарядку с ходьбы. Ходите по кругу размахивая руками в разные стороны 2-3 минуты. Затем 1 минуту побегайте на одном месте, при этом – высоко поднимайте колени.

\* Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина ровная, руки поставлены на бока. Сначала опускайте голову вправо, затем влево, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными, затем опускайте голову вперед и назад. Сделайте наклон головы в каждую сторону по 10-15 раз.

\* Исходное положение такое же: сделайте круговые движения головы. Сначала поворачивайте головой по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. В каждую сторону сделайте 10-15 кругов.

\* Исходное положение остается прежним, только руки вытяните вперед. Сделайте круговые вращения кистями рук 10-15 раз в одну и в другую сторону, затем сделайте вращения в локтевых суставах, также 10-15 раз в две стороны и перейдите к вращению рук в плечевых суставах.

\* Оставайтесь в исходном положение, руки поднимите вверх в "замке". Сделайте наклоны в сторону. Сначала наклоняйтесь вправо, затем сделайте наклоны влево, почувствуйте мышцы. В каждую сторону выполните упражнение по 10-15 раз.

\* Из этого же положения наклонитесь вперед. Наклоняясь к правой ноге, представьте, что между ног у вас рассыпаны спички "собирая" их, потихоньку переходите к левой ноге, вернитесь в исходное положение. Сделайте 10-15 наклонов в каждую сторону.

\* Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в "замке" за головой, локти отведены в разные стороны. Старайтесь получить правым коленом достать до левого локтя и наоборот. Сделайте упражнение 10-15 раз, каждой ногой.

\* Приседания: следите за тем, чтобы спина была ровной, сделайте 10-15 приседаний.

\* Встаньте прямо, одну ногу поставьте на носок и сделайте круговые движения стопой ноги. Сделайте 15-20 раз одной ногой и столько же другой.

\* Сделайте несколько отжиманий, желательно раз 15-20. Девушки могут сделать отжимания с колен.

Источники:

1. <https://medium.com/russian/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%BE%D1%82-%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2-9fbc027cbb11>
2. <https://techrocks.ru/2018/01/23/healthy-habits-for-programmers/>
3. <https://24tv.ua/health/ru/jeffektivnaja_utrennjaja_zarjadka_glavnye_pravila_i_kompleks_uprazhnenij_n816827>
4. <https://tproger.ru/experts/programmer-health/>
5. <https://www.natural-sciences.ru/ru/page/index>
6. <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13866>
7. <https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist>