

ISR 1.5

Комплекс физических упражнений для программиста

Выполнять данные упражнения рекомендуется каждые 2-3 часа.

Разминка:

Круги головой: по 10 раз в каждую сторону.

Круги плечами: по 10 раз вперёд и назад.

Сгибание и разгибание кистей: по 15 раз.

Подъём на носки: 20 раз для улучшения кровообращения

Основная часть:

Отжимания от стола (2 подхода по 10 раз)

– Упритесь руками в стол, ноги на полу, тело прямое. Медленно сгибайте руки, приближая грудь к столу.

Приседания (2 подхода по 15 раз)

– Стопы на ширине плеч, спина прямая. Медленно приседайте, не отрывая пятки от пола.

Планка (2 подхода по 30 секунд)

– Локти под плечами, тело прямое. Напрягите пресс и ягодицы.

Растяжка запястий (по 15 секунд на каждую руку)

– Вытяните руку вперёд, пальцы вверх, другой рукой мягко оттяните их назад.

После того как вы завершите работы за ПК рекомендуется в добавок проделать некоторые дополнительные упражнения:

Наклоны к пальцам ног: 20 секунд.

Растяжка шеи: Повороты и наклоны головой по 10 секунд в каждую сторону

Растяжка спины: 10 раз.

Также важно поддерживать правильную осанку, и не забывать пить воду и делать перерыв для глаз.

Дополнительно для глаз, можно проделать следующие упражнения:

1. Правило 20-20-20

– Каждые 20 минут смотрите на объект на расстоянии 20 футов (около 6 метров) в течение 20 секунд.

– Это помогает расслабить глазные мышцы.

2. Упражнение «Восьмёрка»

- Представьте перед собой горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности).
- Медленно ведите взгляд по её контурам в течение 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.

3. Перевод фокуса («Ближний – дальний»)

- Вытяните руку вперёд, сфокусируйтесь на кончике пальца.
- Медленно переведите взгляд на предмет вдали.
- Повторите 10–15 раз.

4. «Жмурки» для расслабления

- Плотно зажмурьте глаза на 5 секунд, затем широко откройте.
- Повторите 10 раз.
- Это улучшает кровообращение и снимает напряжение.