

ИСП 1.5

Комплекс физических упражнений для программиста. Рекомендуется выполнять упражнения каждые 1-2 часа работы за компьютером: регулярная физическая активность поможет избежать проблем с осанкой, зрением и общим состоянием здоровья.

1. Разминка для шеи и плеч

Цель: снижение напряжения в шее и плечах, улучшение кровообращения.

Упражнения:

- Наклоны головы: медленно наклоняйте голову влево, вправо, вперёд и назад (по 5 раз в каждую сторону).
- Повороты головы: поверните голову вправо и влево, стараясь тянуться подбородком к плечу (по 5 раз).
- Круговые движения плечами: вращайте плечами вперёд и назад (по 10 раз).

2. Разминка для рук и кистей

Цель: снижение напряжения в запястьях, профилактика синдрома запястного канала.

Упражнения:

- Вращение кистей: соедините пальцы в замок и вращайте кистями (по 10 раз в каждую сторону).
- Растяжка пальцев: сожмите руки в кулак и резко разожмите пальцы (по 10 раз).
- Растяжка запястий: одной рукой аккуратно оттяните пальцы другой руки назад и вниз (по 10 секунд на каждую руку).

3. Упражнения для спины

Цель: поддержание осанки, предотвращение болей в спине.

Упражнения:

- Скручивание позвоночника: сидя на стуле, повернитесь влево и вправо, ухватившись руками за спинку стула (по 5 раз в каждую сторону).
- Растяжка спины “Кошка”: встаньте на четвереньки, выгните спину вверх, затем прогнитесь вниз (по 10 раз).
- Наклоны вперёд: стоя, наклонитесь, стараясь достать руками до пола (по 5 раз).

4. Укрепление мышц корпуса

Цель: предотвращение болей в пояснице, улучшение осанки.

Упражнения:

- Планка: держите прямое положение тела на локтях и носках (от 30 секунд до 1 минуты).
- Скручивания на пресс: лёжа на спине, поднимайте верхнюю часть тела, напрягая пресс (15 повторений).
- Мостик для поясницы: лёжа на спине, поднимайте таз, напрягая ягодицы (15 повторений).

5. Упражнения для ног

Цель: улучшение кровообращения в ногах, профилактика варикоза.

Упражнения:

- Подъём на носки: встаньте и медленно поднимайтесь на носки, затем опускайтесь (по 15 раз).
- Приседания: выполняйте классические приседания (по 15 раз).
- Растяжка ног: стоя, наклонитесь вперёд, стараясь дотянуться до носков (по 10 секунд).

6. Гимнастика для глаз

Цель: снятие усталости, предотвращение ухудшения зрения.

Упражнения:

- 20-20-20: каждые 20 минут смотрите 20 секунд на объект в 6 метрах.

- “Близко-далеко”: переводите взгляд с кончика пальца перед носом на дальний объект (по 10 раз).

- Круговые движения глазами: двигайте глазами по кругу влево и вправо (по 5 раз).