

## **Комплекс упражнений для программиста**

Принцип: Упражнения выполняются каждые 1.5-2 часа работы по 5-10 минут.

### **Упражнения для улучшения мозгового кровообращения и снятия**

#### **напряжения с шеи:**

1. Плавные повороты головы: Медленно повернуть голову вправо, зафиксировать на 2-3 секунды, вернуться в исходное положение. То же влево. 5-7 раз.
2. Наклоны головы к плечу: Без поднятия плеч, тянем ухо к плечу. По 5 раз в каждую сторону.
3. «Письмо носом»: Закрыть глаза. Медленно «писать» кончиком носа в воздухе цифры от 1 до 5 или буквы алфавита. Улучшает кровоток и расслабляет мышцы.

#### **Упражнения для плечевого пояса и грудного отдела:**

1. Вращения плечами: Руки вдоль тела. Выполнить 10 круговых движений плечами вперед, затем 10 назад. Синхронно и раздельно.
2. "Замок за спиной": Одна рука заводится снизу, вторая сверху. Постараться сцепить пальцы в замок. Удерживать 15-20 секунд. Поменять руки.
3. Растижка грудных мышц: Встать в дверном проеме, упереться предплечьями в косяки, локти на уровне плеч. Сделать шаг вперед, чувствуя растяжение в груди. Удерживать 20-30 секунд.

#### **Упражнения для кистей и предплечий:**

1. Сжимание-разжимание кулаков: Энергично сжать кулаки на 3 секунды, затем максимально широко разжать пальцы. 10-15 раз.
2. Вращения в запястьях: Сцепить пальцы в замок, выполнять медленные вращения в лучезапястных суставах по 10 раз в каждую сторону.
3. Растижка: Вытянуть руку вперед, ладонью от себя. Второй рукой аккуратно потянуть пальцы вытянутой руки на себя. Удерживать 15 секунд. Повторить для другой руки.

### **Упражнения для глаз:**

1. Пальминг: Сильно потереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Закрыть глаза, накрыть их ладонями крест-накрест, не оказывая давления. Посидеть 1-2 минуты в полной темноте, глубоко дыша.
2. Смена фокуса: Посмотреть на кончик носа (или палец на расстоянии 30 см), затем перевести взгляд на удаленный объект за окном. Повторить 10-15 раз.
3. Круговые движения глазами: Медленно «рисовать» глазами круг по часовой стрелке, затем против. По 5 раз.

### **Общая мобилизация и борьба с гиподинамией:**

Приседания: 15-20 неглубоких приседаний для активизации кровообращения в ногах и тазе.

1. Наклоны вперед: Из положения стоя, с прямыми ногами (можно слегка согнуть), наклониться вперед, стараясь коснуться пола кончиками пальцев. Растигивает позвоночник. 5-7 раз.
2. Глубокое дыхание: 5-10 медленных глубоких вдохов и выдохов для снятия умственного напряжения.