

Комплекс физических упражнений для работы за компьютером

1. Упражнения для шеи и плеч (выполнять каждые 1–2 часа)

1.1. Наклоны головы

- Как выполнять: Медленно наклоняйте голову вперёд, назад, влево и вправо (по 5–7 раз в каждую сторону).
- Эффект: Снимает напряжение с шейных позвонков.

1.2. Вращения плечами

- Как выполнять: Поднимите плечи вверх, затем назад и вниз (10 кругов вперёд и назад).
- Эффект: Улучшает подвижность плечевого пояса.

1.3. Растижка шеи

- Как выполнять: Положите правую руку на левую сторону головы и мягко потяните к плечу (удерживайте 10 секунд). Повторите для другой стороны.
- Эффект: Устраняет зажимы в трапециевидных мышцах.

2. Упражнения для спины и поясницы

2.1. Прогибы спины сидя

- Как выполнять: Сядьте ровно, руки на пояс. Медленно прогнитесь назад, затем наклонитесь вперёд (5–7 раз).
- Эффект: Разгружает поясничный отдел.

2.2. Скручивания корпуса

- Как выполнять: Поворачивайте корпус влево и вправо, держась за спинку стула (по 5 раз в каждую сторону).
- Эффект: Улучшает гибкость позвоночника.

2.3. "Кошачья спина" (стоя или сидя)

- Как выполнять: Округлите спину, затем прогнитесь в пояснице (повторите 5–7 раз).
- Эффект: Снимает напряжение с позвоночника.

3. Упражнения для рук и кистей

3.1. Вращения запястьями

- Как выполнять: Вытяните руки вперёд, вращайте кистями по и против часовой стрелки (10 раз).
- Эффект: Профилактика туннельного синдрома.

3.2. Растижка пальцев

- Как выполнять: Разведите пальцы веером, затем сожмите в кулак (10 раз). Потяните каждый палец другой рукой (по 3–5 секунд).
- Эффект: Улучшает кровообращение в кистях.

4. Упражнения для ног и кровообращения

4.1. Подъёмы на носки

- Как выполнять: Встаньте, поднимайтесь на носки и опускайтесь (15–20 раз).
- Эффект: Профилактика отёков и варикоза.

4.2. "Велосипед" сидя

- Как выполнять: Сидя на стуле, поднимите ноги и имитируйте езду на велосипеде (30 секунд).
- Эффект: Активизирует кровоток в ногах.

4.3. Растижка бёдер

- Как выполнять: Встаньте, согните одну ногу и прижмите пятку к ягодице (удерживайте 10 секунд, поменяйте ногу).
- Эффект: Снимает напряжение с квадрицепсов.

5. Упражнения для глаз

5.1. Пальминг

- Как выполнять: Разогрейте ладони, прикройте глаза на 30 секунд (без давления).
- Эффект: Снимает усталость глаз.

5.2. "Восьмёрка" глазами

- Как выполнять: Медленно рисуйте глазами горизонтальную восьмёрку (5 раз).

- Эффект: Тренирует глазные мышцы.

5.3. Фокусировка на ближнем и дальнем объекте

- Как выполнять: Попеременно смотрите на палец перед лицом и на объект за окном (10 раз).
- Эффект: Профилактика компьютерного зрительного синдрома.

6. Дыхательные упражнения

6.1. Глубокое дыхание

- Как выполнять: Вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 6.
- Эффект: Снижает стресс и насыщает кровь кислородом.

Рекомендации по выполнению

- Частота: Каждые 1–1,5 часа по 5–10 минут.
- Дополнительно:
 - Используйте таймер-напоминалку.
 - Пейте воду – это помогает избежать застоя крови.
 - Если есть возможность, ходите 2–3 минуты после каждого подхода.

Этот комплекс можно адаптировать под условия кабинета – большинство упражнений выполняются сидя или стоя рядом со столом.