

Комплекс физических упражнений для программиста

1. Наклоны головы вперёд и в стороны

Как выполняется:

Сидя или стоя, медленно наклонить голову вперёд, стараясь коснуться подбородком груди. Затем выполнить наклоны головы вправо и влево, без резких движений. Повторить 5–7 раз в каждую сторону.

Для чего нужно и на какие мышцы:

Упражнение снимает напряжение в шее и плечевом поясе, улучшает кровообращение. Задействуются мышцы шеи и верхней части спины.

2. Круговые движения плечами

Как выполняется:

Поднять плечи вверх, затем выполнить медленные круговые движения назад и вперёд. Повторить по 8–10 раз в каждую сторону.

Для чего нужно и на какие мышцы:

Уменьшает зажатость плеч, предотвращает боли в области лопаток. Работают дельтовидные мышцы и мышцы плечевого пояса.

3. Сведение и разведение лопаток

Как выполняется:

Сидя с прямой спиной, отвести плечи назад, сводя лопатки, затем вернуться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

Для чего нужно и на какие мышцы:

Помогает поддерживать правильную осанку и снижает нагрузку на позвоночник. Задействуются мышцы верхней части спины.

4. Растяжка кистей рук

Как выполняется:

Вытянуть руку вперёд ладонью вверх, другой рукой аккуратно потянуть пальцы вниз. Затем поменять руку. Удерживать растяжку 10–15 секунд.

Для чего нужно и на какие мышцы:

Снижает риск развития синдрома запястного канала, снимает напряжение после работы с клавиатурой и мышью. Работают мышцы кистей и предплечий.

5. Сжатие и разжатие кулаков

Как выполняется:

Медленно сжимать кисти рук в кулак и затем полностью разжимать. Выполнить 15–20 повторений.

Для чего нужно и на какие мышцы:

Улучшает кровообращение в руках и снижает усталость пальцев. Задействуются мышцы кистей и предплечий.

6. Наклоны корпуса вперёд и в стороны

Как выполняется:

Стоя, медленно наклонить корпус вперёд, стараясь расслабить спину, затем выполнить наклоны вправо и влево. Повторить по 5–7 раз.

Для чего нужно и на какие мышцы:

Снимает нагрузку с поясницы, улучшает гибкость позвоночника. Работают мышцы спины и поясничного отдела.

7. Упражнение для глаз «Фокусировка»

Как выполняется:

Перевести взгляд на предмет вдали (на 10–15 секунд), затем сфокусироваться на предмете, расположенном близко. Повторить 5–6 раз

Для чего нужно и на какие мышцы:

Снижает утомляемость глаз при работе за компьютером. Тренируются глазные мышцы и улучшается зрительное напряжение.

8. Ходьба на месте или лёгкая разминка

Как выполняется:

Встать и выполнить ходьбу на месте или лёгкие приседания в течение 1–2 минут.

Для чего нужно и на какие мышцы:

Улучшает общее кровообращение, предотвращает застой крови при длительном сидении. Задействуются мышцы ног и сердечно-сосудистая система.