

Комплекс физических упражнений для программиста

1. Наклоны головы вперед-назад

Зачем

Когда долго сидишь за компьютером, мышцы перенапряжены. Из-за этого может болеть голова, шея, спина. Это базовое упражнение поможет избежать болей.

Как делать

Встаньте прямо, расслабьте плечи. Теперь нужно медленно поднять голову и задержать её в этом положении на несколько секунд. Потом медленно опустить и коснуться подбородком груди. В этом положении тоже застыть на несколько секунд. Повторяйте 15 раз.

2. Наклоны головы вправо-влево

Как делать

Полностью повторяем упражнение 1, но теперь наклоняем голову вправо и влево. Делаем 15 раз.

3. Наклоны головы вправо-влево с растяжением

Зачем

Это упражнение снимает боли в шее, нормализует кровоток.

Как делать

Встаньте прямо. Немного прогнитесь вперед, чтобы подбородок был параллельно полу. Отведите правую или левую руку в сторону и расположите ладонь над ухом. Левую руку над правым ухом или наоборот. Теперь надавите на голову, стараясь отклонить ее. Мышцы шеи должны сопротивляться движению. Повторите упражнение по 3 раза на обе стороны. Сопротивление нужно удерживать в течение 5 секунд.

4. Наклоны в сторону

Зачем

Приводим в тонус прямые, косые внутренние и внешние мышцы живота.

Как делать

Встаньте прямо. Отведите правую или левую руку в сторону и потом положите ладонь на затылок. Напрягите мышцы пресса. Теперь сделайте наклон в сторону, руки держите параллельно телу. Почувствуйте небольшое растяжение и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15–30 раз на каждую.

5. Наклоны корпуса

Зачем

Упражнение улучшает гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. То, что надо при сидячем образе жизни. Заодно растягиваются подколенные сухожилия и мышцы задней поверхности бедер. Особенно, если делать упражнение с прямыми ногами.

И это не всё: еще упражнение укрепляет мышцы пресса, спины и ягодиц. Если делать регулярно, то улучшается кровообращение. Это профилактика заболеваний сосудов головы.

Как делать

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Теперь заведите обе руки за голову, сведите лопатки и сделайте наклон корпуса вперёд, слегка отведя таз назад. Колени можно немного согнуть. А вот спина должна быть прямая. Сделайте 10–15 наклонов. Повторять каждые 2–4 часа.

Противопоказания

Повышенное давление, головные боли, заболевания сосудов головы. Проблемы с позвоночником, при которых врачи не рекомендуют напрягать мышцы поясничной области.

6. Приседания

Зачем

Упражнение приводит в тонус мышцы ног и ягодиц: квадрицепсы, бицепсы бедер, большие ягодичные мышцы. Укрепляем суставно-связочный аппарат, улучшаем гибкость.

Как делать

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки немного разведите в стороны. Сделайте медленное приседания, как будто садитесь на стульчик. Колени сгибайте по траектории носков. При приседании прямые руки отведите вперед, чтобы они были параллельны полу. Глубина приседаний не важна. Важно не отрывать пятки или носки от пола. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10–20 раз. Делайте упражнение раз в 2–3 часа.

7. Подъемы на носки

Зачем

Упражнение служит профилактикой травм ахиллова сухожилия и травм голеностопа.

Как делать

Встаньте прямо. Поставьте руки на пояс. Ноги на ширине плеч или чуть уже. Стопы параллельны друг другу. Поднимитесь на носки насколько это возможно, держите равновесие. Стоя на носках, поднимите пятки как можно выше. Сделайте паузу, а потом опустите пятки до ощущения максимального растяжения в икроножных мышцах. Повторите упражнение 15–20 раз.