

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для глаз

Программисты часто страдают от сухости глаз и напряжения из-за длительной работы за компьютером.

1. Моргание и фокусировка

Алгоритм выполнения

Сядьте прямо, расслабьте плечи, моргайте быстро 10-15 раз, а затем откройте глаза на 5 секунд. Повторите упражнение 5 раз.

Эффект

Увлажнение глаз, снижение усталости

2. Круговые движения глазами

Алгоритм выполнения

Направляйте взгляд вверх, вниз, влево, вправо по 5 секунд в каждую сторону. Затем вращайте глазами по часовой стрелке 5 раз. Далее повторите вращение глазами, но уже против часовой стрелки. Всё упражнение повторите 3 раза.

Эффект

Улучшение подвижности глазных мышц

Упражнения для шеи и плеч

Сидячее положение нередко приводит к болям в шее и плечах.

1. Наклоны головы

Алгоритм выполнения

Наклоните голову вправо, попытайтесь коснуться плеча ухом, задержитесь в этом положении на 10 секунд. Аналогично выполните наклоны влево, вперёд и назад. Повторите весь цикл 3-5 раз.

Эффект

Растягивание мышц шеи

2. Вращение плечами

Алгоритм выполнения

Поднимите плечи вверх, затем назад, вниз и вперёд, выполняя круговое движение. Выполните по 10 повторений вперёд и назад.

Эффект

Снятие напряжения с плечевых суставов

Упражнения для спины и осанки

Сидячее положение может привести к сутулости и болям в пояснице. Данные упражнения препятствуют этим нежелательным последствиям.

1. Кошка добрая – кошка злая

Алгоритм выполнения

Сядьте на край стула, руки на коленях. Выгните спину вверх (как злая кошка) задержитесь на несколько секунд в таком положении. Затем прогнитесь вниз (как добрая кошка) и так же задержитесь в этом положении на несколько секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Эффект

Улучшение гибкости позвоночника

2. Растяжка спины

Алгоритм выполнения

Сцепите руки в замок перед собой, вытяните их вперёд, выгнув спину, и задержитесь в таком положении на 15 секунд. Затем сцепите руки в замок за спиной, потяните их назад, прогнув спину, и так же задержитесь на 15 секунд в таком положении. Повторите упражнение 3-5 раз.

Эффект

Корректировка осанки

Упражнения для рук и запястий

Профилактика туннельного синдрома.

1. Растяжка запястий

Алгоритм выполнения

Вытяните руку вперёд ладонью вверх, другой рукой потяните за пальцы на себя. Задержитесь в таком положении на 10 секунд. Аналогичное упражнение выполните для другой руки. Повторите цикл 5 раз.

Эффект

Снятие напряжения с запястий

2. Сжатие кулаков

Алгоритм выполнения

С силой сожмите кулаки и задержитесь в таком положении на 5 секунд, затем разожмите кулаки и так же с силой растопырьте пальцы, задержав это положение на 5 секунд. Выполните 10 повторений.

Эффект

Улучшение кровотока в руках