

Комплекс физических упражнений для программиста.

Упражнения для профилактики заболевания рук:

1. Соединив ладони, максимально далеко отведите назад пальцы, подержите 5 секунд. Скрестите пальцы и сожмите на 5 секунд. Повторите 5 раз.
2. Соедините пальцы в замок и максимально распрямите пальцы. Потянитесь запястьями вверх и выгните пальцы вниз. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.
3. Плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.
4. Сложите ладони перед грудью. С усилием нажимая на кончики пальцев, наклоняйте кисти рук вправо и влево. Повторите по 10 раз на каждую сторону.
5. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх. Медленно опустите кисти ниже уровня талии и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.
6. Соедините подушечку большого пальца поочередно с каждым пальцем руки, начиная с указательного, и в обратном порядке. Повторите по 5 раз для каждой руки.

Упражнения для профилактики заболеваний спины и шеи:

1. Сядьте на стул, держа спину и голову прямо. Сделайте глубокий вдох и надавите ладонями на лоб, одновременно напрягая мышцы шеи и не давая голове откинуться назад. Задержите дыхание и сохраните напряжение на 5-7 секунд. На выдохе отнимите ладони и на 10 секунд полностью расслабьтесь, уронив голову на грудь. Повторите упражнение 3-5 раз.
2. Вдохните. Сомкнутыми в замок руками надавите на затылок. При этом напрягите шею и не давайте голове опуститься. Задержите дыхание и оставайтесь в этом положении 5-7 секунд. На выдохе опустите руки и расслабьтесь на 10 секунд. Повторите упражнение 3-5 раз.
3. Сделав вдох, надавите левой ладонью на висок, стараясь в течение 5-7 секунд не поддаваться давлению. Затем выдохните, постарайтесь максимально расслабить мышцы шеи и плеч, отдохните 10 секунд. То же самое сделайте правой рукой. Повторите упражнение 3-5 раз каждой рукой.
4. После этого нужно столько же раз сделать наклоны головы вперед и назад. На вдохе отведите голову назад, преодолевая сопротивление ладоней, охватывающих шею сзади, а глаза поднимите до предела вверх. Задержите дыхание и сохраните напряжение мышц шеи в течение 5-7 секунд. На выдохе верните голову в исходное положение. Расслабьтесь на 10 секунд.

5. При наклоне вперед ладони давят на шею, а она постепенно уступает этому давлению. На вдохе голову максимально опустить на грудь. Подбородок прижат к шее, а взгляд опущен вниз. Позу сохранить 5-7 секунд. На выдохе верните голову в исходное положение, расслабьтесь.
6. На вдохе медленно поверните голову влево, напрягая мышцы шеи, и постарайтесь посмотреть как можно дальше в сторону поворота головы. Задержите дыхание и напряжение на 5-7 секунд. На выдохе верните голову в исходное положение, расслабьтесь на 10 секунд. Выполните упражнение 3-5 раз в каждую сторону.
7. Плечи расслабьте и опустите. Делая медленный вдох, макушкой максимально тянитесь вверх, стараясь как можно больше растянуть шейные позвонки. Одновременно делайте повороты головы влево и вправо с небольшой амплитудой. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите 5 раз.