

Комплекс физических упражнений для программиста

1) Зарядка для глаз (Повторять комплекс 2-4 раза в день)

- 1.1) Аккуратно промассировать подушками пальцев (указательного и среднего) роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
- 1.2) Сфокусировать взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, затем на дальнем. Повторить 10 раз.
- 1.3) Менять направление взгляда (снизу вверх и слева направо). Можно дополнить круговыми движениями. Повторить не менее 10 раз.

2) Упражнения для тела

- 2.1) Сжать и разжать кулаки несколько раз
- 2.2) Сжать кулак и сгибать всю кисть несколько раз вверх-вниз.
- 2.3) Сжать кулаки (не очень крепко) и вращать кистями в разные стороны
- 2.4) Сложить пальцы в ровный ряд, отвести большой в сторону и вращать им 10 сек
- 2.5) Встать прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки немного развести в стороны. Сделать медленное приседания (как сесть на стул). Колени сгибать по траектории носков. При приседании прямые руки отвести вперед, чтобы они были параллельны полу. При приседе угол между икрами и бедрами должен быть приблизительно 90 градусов. Важно не отрывать пятки или носки от пола. Вернуться в исходное положение. Повторить 10–20 раз.

3) Упражнения для спины

- 3.1) Встать прямо. Прижать локти к корпусу. Поднять предплечье параллельно полу, согнув локти. Отвести предплечья назад, задержаться на несколько секунд. Далее привести предплечья в исходное положение. Повторить 15–20 раз.
- 3.2) Встать прямо. Развести руки в стороны. Согнуть предплечья на 90 градусов, чтобы ладони были параллельны полу. После этого поднять

руки максимально вверх, но так, чтобы плечи оставались параллельны полу. Потом вернуться в исходное положение. Повторить 10–15 раз.

- 3.3) Встать прямо. Отвести правую или левую руку в сторону и потом положить ладонь на затылок. Напрячь мышцы пресса. Теперь сделать наклон в сторону, руки, расположенной параллельно телу. После чувства небольшого растяжения вернуться в исходное положение. Повторить 15–30 раз на каждую.

4) Упражнения для шеи

- 4.1) Встать прямо, расслабить плечи. 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. Повторить 15 раз.
- 4.2) Встать прямо, расслабить плечи. Медленно наклонить голову в право и задержать её в этом положении на несколько секунд. Потом медленно наклонить голову в лево, тоже застыть на несколько секунд. Повторить 15 раз.
- 4.3) Встать прямо. Немного прогнуться вперед, чтобы подбородок был параллельно полу. Отвести правую или левую руку в сторону и расположить ладонь над ухом (левую руку над правым ухом или наоборот). Теперь надавить на голову, стараясь отклонить ее. Мышцы шеи должны сопротивляться движению. Повторить по 3 раза на обе стороны (сопротивление нужно удерживать в течение 5 секунд).