

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для тела

Выполняйте следующие упражнения каждый день, для профилактики заболеваний рук:

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

Далее перейдем к упражнениям для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

"Кошка":

1. Встаньте на коврик на четвереньки, плотно поставьте ладони на пол, пальцы направьте вперед. Руки должны быть точно под плечами, колени под тазом, живот втянут во время выполнения всего упражнения.
2. Сделайте глубокий вдох и подкрутите таз внутрь, при этом округлите спину и опустите голову. На выдохе прогнитесь в пояснице. Не прижимайте подбородок к груди, не запрокидывайте голову. Делайте упражнение плавно, не допуская болевых ощущений во время выполнения.

Количество повторений — 10 раз за один подход, постепенно можете увеличить до 50.