

Упражнения для программистов.

Упражнения для глаз. Например, движения зрачками сверху вниз и справа налево, «по диагонали», а потом в обратном направлении. Также можно наклеить на оконное стекло небольшой кружок из чёрной бумаги (на уровне глаз) и фокусировать взгляд на нём, затем расслаблять глазные мышцы, устремив взор вдаль.

Упражнения для головы и шеи. Например, помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц, или, надавливая пальцами на затылок, в течение 10 секунд делать вращательные движения вправо, затем влево.

Упражнения для рук. Например, в положении сидя или стоя расположить руки перед лицом, ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья, собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они «посмотрели» друг на друга. Движение — только в запястьях, локти не подвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти.

Упражнения для туловища. Например, встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперёд. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5–6 секунд. Выпрямиться и расслабиться.

Также рекомендуется делать акцент на плавании, которое гармонично развивает все группы мышц, и ежедневной ходьбе в среднем или быстром темпе.

Перед выполнением любых физических упражнений стоит проконсультироваться со специалистом.