

Комплекс физических упражнений для программиста

1. Наклоны головы влево-вправо

Когда долго сидишь за компьютером, мышцы перенапряжены. Из-за этого может болеть голова, шея, спина. Это базовое упражнение поможет избежать болей.

Встаньте прямо, расслабьте плечи. Теперь нужно медленно наклонить голову вправо и задержать ее в этом положении на несколько секунд. Потом медленно наклонить голову влево. В этом положении тоже застыть на несколько секунд. Повторяйте 15 раз.

2. Наклоны головы вправо-влево с растяжением

Это упражнение снимает боли в шее, нормализует кровоток.

Встаньте прямо. Немного прогнитесь вперед, чтобы подбородок был параллельно полу. Отведите правую или левую руку в сторону и расположите ладонь над ухом. Левую руку над правым ухом или наоборот. Теперь надавите на голову, стараясь отклонить ее. Мышцы шеи должны сопротивляться движению. Повторите упражнение по 3 раза на обе стороны. Сопротивление нужно удерживать в течение 5 секунд.

3. Разведение предплечий

Это упражнение поможет растянуть верхний отдел грудной клетки и мышцы плеч. Заодно сводятся лопатки — это приводит в тонус мышцы верхнего отдела спины.

Встаньте прямо. Прижмите локти к корпусу. Поднимите предплечье параллельно полу, согнув локти. Отведите предплечья назад, задержитесь на несколько секунд. Далее приведите предплечья в исходное положение. Выполнять по 15–20 раз.

4. Подъемы предплечий

Делаем это упражнение, чтобы размять плечевые и локтевые суставы. Это важно, когда весь день работаешь с клавиатурой и мышкой.

Встаньте прямо. Разведите руки в стороны. Согните предплечья на 90 градусов, чтобы ладони были параллельны полу. После этого поднимите руки максимально вверх, но так, чтобы плечи оставались параллельны полу. Потом вернитесь в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

5. Наклоны в сторону

Приводим в тонус прямые, косые внутренние и внешние мышцы живота.

Встаньте прямо. Отведите правую или левую руку в сторону и потом положите ладонь на затылок. Напрягите мышцы пресса. Теперь сделайте наклон в сторону, руки держите параллельно телу. Почувствуйте небольшое растяжение и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15–30 раз на каждую.

6. Наклоны корпуса

Упражнение улучшает гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. То, что надо при сидячем образе жизни. Заодно растягиваются подколенные сухожилия и мышцы задней поверхности бедер. Особенно, если делать упражнение с прямыми ногами.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Теперь заведите обе руки за голову, сведите лопатки и сделайте наклон корпуса вперед, слегка отведя таз назад. Колени можно немного согнуть. А вот спина должна быть прямая. Сделайте 10–15 наклонов.

7. Приседания

Упражнение приводит в тонус мышцы ног и ягодиц: квадрицепсы, бицепсы бедер, большие ягодичные мышцы. Укрепляем суставно-связочный аппарат, улучшаем гибкость.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки немного разведите в стороны. Сделайте медленные приседания, как будто садитесь на стульчик. Колени сгибайте по траектории носков. При приседании прямые руки отведите вперед, чтобы они были параллельны полу. Глубина приседаний не важна. Важно не отрывать пятки или носки от пола. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10–20 раз.

8. Подъемы на носки

Упражнение служит профилактикой травм ахиллова сухожилия и травм голеностопа.

Встаньте прямо. Поставьте руки на пояс. Ноги на ширине плеч или чуть уже. Стопы параллельны друг другу. Поднимитесь на носки насколько это возможно, держите равновесие. Стоя на носках, поднимите пятки как можно выше. Сделайте паузу, а потом опустите пятки до ощущения максимального растяжения в икроножных мышцах. Повторите упражнение 15–20 раз.