

## **Физические упражнения для программиста**

---

### *Упражнения для глаз (по Аветисову)*

Гимнастика выполняется в три подхода. Сначала можно выполнять один комплекс, а в дальнейшем прибавить следующие.

#### **1-й комплекс**

Направлен на расслабление группы глазных мышц. Способствует кровообращению и микроциркуляции внутриглазной жидкости.

1. Бережно помассируйте веки кончиками пальцев 1 минуту.
2. Зажмурьтесь на 5 секунд и откройте глаза. Расслабленно смотрите перед собой 4-6 секунд. Повторите 6-8 раз.
3. Быстро поморгайте около 30 секунд и отдохните – смотрите прямо 5 секунд. Повторите 6 раз.
4. Закройте глаза. Бережно надавите на веки в течение 2-3 секунд. Выполняйте 4-5 раз.
5. Закройте глаза, мягко надавите на надбровные дуги. Выполните 8 раз.

#### **2-й комплекс**

Способствует укреплению глазодвигательных мышц. Выполняя все упражнения, держите голову прямо.

1. Не спеша посмотрите вверх, а затем вниз, сохраняя прямое положение головы. Повторите 8-12 раз.
2. Не спеша переводите взгляд из стороны в сторону. Выполняйте 8-12 раз.
3. Медленно посмотрите вверх в левую сторону, а затем по диагонали вниз в правую. Затем переводите также взгляд по диагонали сверху справа – вниз влево. Повторите всё по 8 раз.

#### **3-й комплекс**

Комплекс направлен на укрепление цилиарной (ресничной) мышцы, обеспечивающей аккомодацию – способности глаз фокусироваться на разных расстояниях.

1. Найдите дальнюю точку в комнате или глядя в окно. Сфокусируйте взгляд на кончике пальца. Затем поочередно смотрите на него и на дальнюю точку в окне. Сделайте 10 раз.
2. Снова посмотрите на кончик пальца. Медленно приближайте его к носу, не отрывая от него взгляд. Затем отдалите палец, также продолжая смотреть на него. Сделайте 10 раз.
3. Сфокусируйте взгляд на любой точке на раме окна. Затем переведите взгляд на дальний объект за окном. Повторите 10 раз.

### *Упражнения для опорно-двигательного аппарата*

1. Не вставая с рабочего кресла, сделать разминку шеи, наклоны головы.
2. Сцепить руки в замок за спиной, прочувствовать, как распрямляются мышцы. Поменять руки местами, повторить.
3. Сделать круговые упражнения ступнями.
4. Поднять ноги 8-10 раз, удерживаясь руками за сиденье.
5. Встать, поставить ноги на ширину плеч. Сделать 10 наклонов вперед, столько же в каждую из сторон. Медленно прогнуться назад и держать положение: это одно из эффективных упражнений для копчика.
6. Повернуться спиной к столу, опереться о столешницу руками. Ноги выставить вперед, выполнить присед, удерживая опору на руки. Повторить упражнение 10-15 раз, стараясь удерживать осанку.
7. Завершить разминку расслабляющей растяжкой. Выберите 2-3 упражнения на растяжку и удерживайте каждую позу в течение 30 секунд.