**Комплекс физических упражнений для программистов**

1. **Упражнения для разминки суставов:**

* Повороты головы вправо и влево, вверх и вниз и вращение головы в право и влево
* Сжатие руки в кулак и разжимание руки
* Круговые движения кистями
* Повороты корпуса вправо и влево
* Наклоны корпуса вперёд и назад, вправо и влево
* Круговые движения в локтях вперёд и назад
* Повороты плеч назад и вперёд
* Круговые движения запястьями
* Растяжка ног: поочерёдное поднимание колен к животу
* Вращение ноги в тазобедренном суставе вправо и влево
* Вращение ноги в коленном суставе вправо и влево
* Вращение стопы вправо и влево

1. **Упражнения для глаз**

* Делать регулярные паузы во время работы, чтобы дать глазам отдохнуть
* Моргать глазами в течении 20 секунд
* Сильно зажмуривать и открывать глаза в течении 10 секунд
* Фокусировка взгляда на удалённых объектах
* Медленно оглядываться вокруг, переводя взгляд на разные предметы

1. **Для улучшения осанки**

* Стоять прямо с плечами, бёдрами лодыжками в контакте со стеной, и постоянно поддерживать данную позицию
* На протяжении всего дня следить за своей осанкой сидя за рабочим местом

**Рекомендации**

* Необходимо включить в своё дневное расписание периодические занятия спортом: тренажёрный зал, занятия фитнесом, спортивные секции и т.п. (3 раза в неделю)
* Также необходимо включить в своё дневное расписание ежедневные прогулки по улице (10000 шагов ежедневно)
* Также можно включить периодические пробежки в спокойном темпе на свежем воздухе (время пробежки в зависимости от вашей нынешней физической подготовки, сначала от 5-10 минут дальше постепенно повышать)
* Желательно начать следить за своим питание и количеством жидкости в организме