

Комплекс физических упражнений для программиста

Основной проблемой при работе за компьютером является отсутствие физической активности, вследствие чего программист может ощущать дискомфорт различных групп мышц, для того, чтобы избежать данной проблемы, необходимо регулярно проводить растяжку для отдельных групп мышц.

Растяжка мышц шеи:

1) Растяжка шеи при помощи рук:

- Удобно расположитесь на стуле или на полу
- Сцепите руки за головой
- Аккуратно потяните голову вниз, пытаясь прижать подбородок к груди
- Сохраняйте голову в этом положении 30–40 секунд, затем медленно вернитесь в исходную позицию и расцепите руки

2) Боковые наклоны головы:

- Удобно расположитесь на стуле или на полу
- Положите правую руку на макушку и мягко потяните голову вправо
- Держите спину прямо и расслабьте плечи
- Оставайтесь в таком положении 30–40 секунд, затем медленно верните голову в исходную позицию
- Повторите то же самое для другой стороны

Растяжка мышц спины:

1) Растяжка для верхних трапециевидных мышц:

- Заведите правую руку за спину и обхватите запястье левой рукой
- Аккуратно потяните руку по направлению к левой ступне
- Наклоните левое ухо к левому плечу
- Задержитесь в этой позе на 20 секунд, затем повторите для другой стороны

2) Сведение рук за спиной:

- Работа ведется стоя
- Поднимите правую руку вверх, а левую опустите вниз
- Согните конечности в локтевом суставе и отведите за спину. Ваша задача — состыковать ладони и соединить их в замок

- Задержитесь в этом положении, раскрывая плечевой отдел примерно на 10 секунд, затем поменяйте руки местами

Растяжка мышц плеч:

1) Вращение плечами:

- Встаньте или сядьте, держа спину и шею прямо
- Поднимите плечи вверх, затем опустите их назад и вниз, создавая круговое движение
- Двигайтесь плавно, голову держите прижатой к шее, образуя двойной подбородок

2) Двойная растяжка для плеч спереди:

- Встаньте прямо
- Сцепите руки за спиной
- Поднимайте руки до тех пор, пока не почувствуете натяжение
- Задержитесь в этой позе на 30–40 секунд, повторите 3 раза

Растяжка мышц груди:

1) Растяжка груди у стены с вытянутой рукой:

- Встаньте близко к стене, заведите прямую руку назад и разместите ладонь полностью на поверхности стены
- Максимально приблизьтесь к стене, удерживая прямую руку на уровне плеч. Старайтесь придвинуться максимально близко к стене, усиливая растяжку мышц
- Голова во время занятия смотрит прямо, спина в ровной позиции, мышцы спины и грудной клетки напряжены
- Задержитесь в этой позе на 20–30 секунд

2) Наклоны вперед:

- Чтобы выполнить это упражнение, вам нужна какая-либо невысокая опора, к примеру спинка стула или шведская стенка
- Встаньте на небольшом расстоянии от опоры и выполните наклон вперед, сохраняя спину ровной. Колени немного согните. Разместите руки на спинке стула, выпрямив их
- Постарайтесь как можно сильнее вытянуть спину и грудную клетку.
- Задержитесь в этой позе на 15-20 секунд

3) Прогиб назад стоя:

- Упражнение для растяжки груди выполняется из следующей стартовой позиции: спина выпрямлена, ноги расположены на ширине таза
- Наклоните корпус назад, ладонями опираясь на ягодицы. Пальца направлены вверх. Бедра несильно направлены вперед. Ноги во время выполнения сохраняйте с мягкими коленями, не перенапрягайте шею. Голова смотрит вверх, не откидывайте ее сильно назад

Разминка мышц ног:

- Приседания(следует выполнять до угла в колене в 90 градусов, а также держать спину прямо)
- Выпады
- Подъёмы на носках

Каждое из данных упражнений следует выполнять в низком темпе, чтобы прочувствовать напряжение в мышцах.