

Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для тела

Работа программистом предполагает малоподвижный образ жизни. Чтобы избежать ряда серьезных заболеваний, таких как остеохондроз, артрит и синдром запястного канала, рекомендуется выполнять зарядку. Некоторые упражнения можно выполнять не только дома, но и в офисе.

Выполняйте следующие упражнения каждый день, для профилактики заболеваний рук:

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

Далее перейдем к упражнениям для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

Так же есть упрощенный список упражнений:

1. Наклоны головы в сторону для шеи
2. Вращение головы для шеи
3. Растягивание плеч и спины сидя
4. Замок за спиной
5. Складка сидя
6. Растягивание шеи и верхней части спины
7. Скручивание вперед
8. Обратные отжимания опираясь на стол
9. Выпад со стулом

Источники:

1. Сайт Javarush.ru / (<https://javarush.ru/groups/posts/1312-zdorovihy-programmist--uspeshnihy-programmist>)
2. Сайт Goodlooker.ru / (<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>)