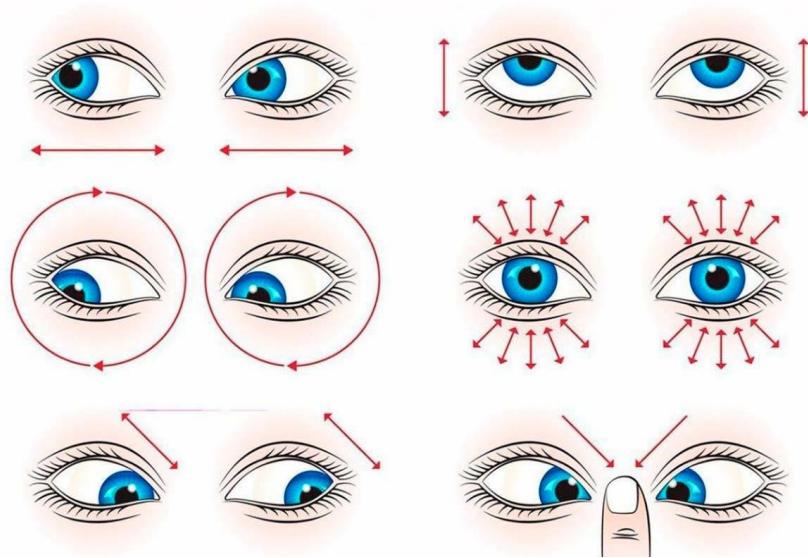


Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнения для глаз

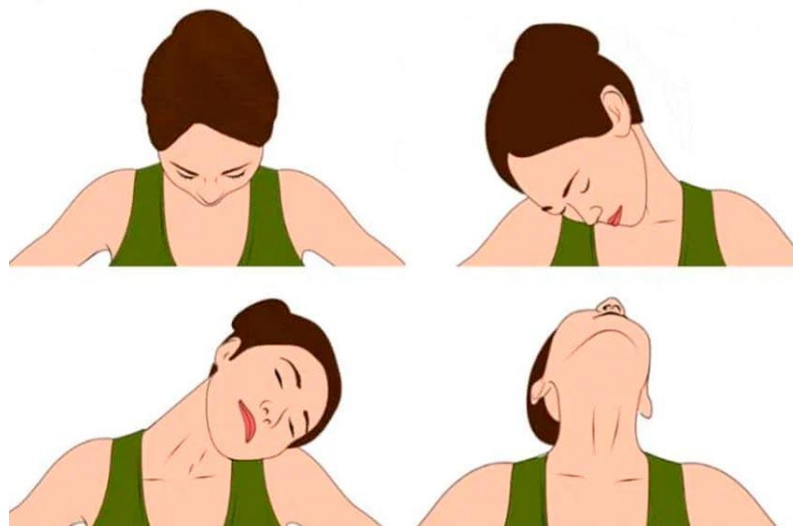
1. Быстрое моргание 2 минуты
2. Крепко зажмурьте глаза на 5 секунд. Повторить 8-10 раз
3. Повторите упражнения с картинками по несколько раз в разные стороны



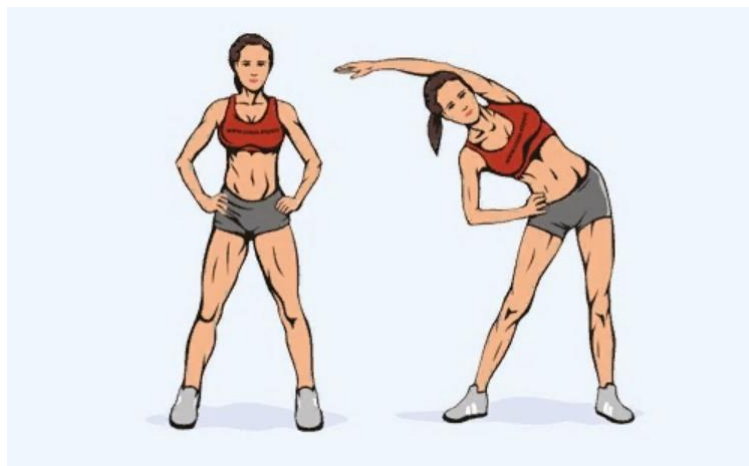
4. Закройте глаза на несколько секунд, давая им отдохнуть

Физические упражнения

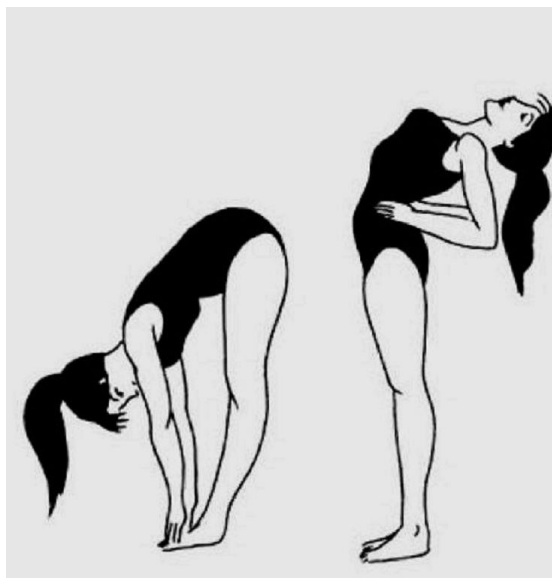
1. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево (помогает избежать головных болей, болей в спине и шее)



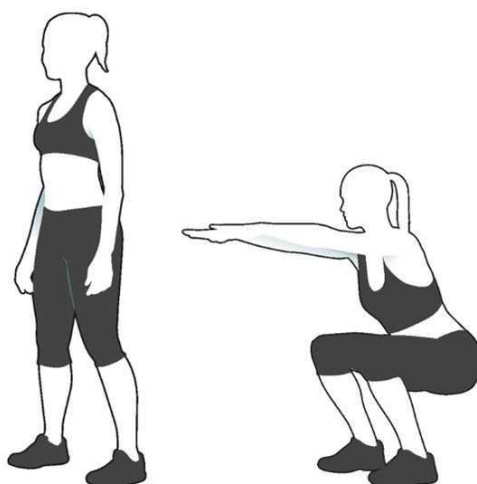
2. Наклоны в сторону (приводит в тонус прямые, косые, внутренние и внешние мышцы живота)



3. Наклоны корпуса (улучшает гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов)



4. Приседания (приводит в тонус мышцы ног и ягодиц)



5. Подъем на носках стоя (профилактика травм ахиллова сухожилия и голеностопа)

