Упражнения для программиста

**1. Разминка (5-10 минут)**

* **Повороты головы** – медленно поворачивайте голову влево и вправо (10 раз).
* **Наклоны головы** – наклоняйте голову к плечу, вперед и назад (10 раз).
* **Вращение плечами** – по 10 кругов вперед и назад.
* **Сведение и разведение лопаток** – 10 раз.

**2. Упражнения для осанки и спины**

* **Кошка-корова** (из йоги) – на четвереньках прогибайте и выгибайте спину (10-15 раз).
* **Лодочка** – лежа на животе, поднимайте руки и ноги, задержитесь на 10 секунд (3 подхода).
* **Планка** – держите от 30 секунд до 2 минут.
* **Мостик для поясницы** – лежа на спине, поднимайте таз вверх (3 подхода по 10 раз).

**3. Упражнения для рук и кистей**

* **Круговые движения запястьями** – 10 раз в каждую сторону.
* **Сжатие и разжатие кистей** – 20 раз.
* **Растяжка кистей** – вытягивайте пальцы, надавливая другой рукой (10 секунд на каждую руку).

**4. Упражнения для глаз**

* **20-20-20** – каждые 20 минут смотрите 20 секунд на объект в 6 метрах.
* **Вращение глазами** – 10 раз по часовой и против часовой стрелки.
* **Переключение фокуса** – смотрите на палец перед носом, затем вдаль (10 раз).