

Комплекс физических упражнений для программиста.

Упражнение	Подходы/время выполнения	Рекомендации
Сжимание и разжимание пальцев на руках.	30 сек.	
Сжать руки в кулак. Сгибание в кистевом суставе.	1 мин.	Сгибать нужно вниз и вверх. Можно кистью вращать.
Наклоны головы вперед и назад, влево и вправо.	4 раза	Голову можно придерживать, положив пальцы рук на затылок.
Вращение рук в плечевом суставе	8 раз	
Вращение рук в локтевом суставе	8раз	
И. п. Стойка ноги в стороны, руки за спиной. Прогибы назад и возвращение в и.п.	8 раз	
И. п. стойка на коленях. Руками упор в пол. Выгибание спины	8 раз	
И. П. Стойка ноги в стороны. Руки свободно. Поднимание ног с загибом в колене.	16 раз	Ноги чередовать, спину держать ровно.
Наклоны в левую и правую стороны	8 раз	Руки можно держать на поясе
Бег на месте	30 сек	Резкими небольшими шагами поочередно сменяя ноги.
И. п. – лежа на животе, руки выпрямить вперед. Прогибы в спине.	8 раз	
При наличии балансирующей доски. Опираясь руками, удерживать равновесие на балансирующей доске.	10 мин	