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 |  |