

# **Комплекс физических упражнений для программиста**

Для профилактики проблем со здоровьем программистам полезно выполнять упражнения для снятия напряжения и повышения энергии прямо на рабочем месте, не вставая из-за стола.

## **1. Упражнения для глаз**

- Частое моргание в течение двух минут
- Движение глазами по кругу и по диагонали
- Массаж руками - кончиками указательного и среднего пальца массировать лёгкими круговыми движениями наружные углы глаз в течение двух минут.

## **2. Упражнения для шеи**

- Боковые наклоны шеи - Наклоните голову вправо, стараясь достать ухом до плеча. Задержитесь на 10-15 секунд. Повторите в другую сторону. (5-10 повторений на каждую сторону)
- Подбородок к груди – медленно опустите подбородок к груди, растягивая мышцы задней части шеи. Задержитесь на 10-15 секунд. (5-10 повторений)
- Круговые движения головы – по 15 секунд вращения в одну и другую сторону (несколько повторений)

## **3. Упражнения для плеч**

- Подъемы плеч вверх и вниз (10-15 повторений)
- Круговые движения плеч (по 15-20 секунд в одну и другую сторону)
- Круговые движения вытянутых в стороны рук (по 15-20 секунд в одну и другую сторону)

## **4. Упражнения для спины**

- Наклоны вниз (достать руками до пола) – задержаться на 4-5 секунд, повторить несколько раз
- Скручивание корпуса в стороны (10-15 повторений)

- Тянуться прямыми руками вверх (10-15 секунд держаться в таком положении, стараясь достать до потолка)

## **5. Упражнения для рук и запястий**

- Сжатие и разжимание кулаков (20-30 повторений)
- Вращения кистями (15-20 повторений)
- Сгибание и разгибание запястий - вытяните руки перед собой, ладонями вниз. Сгибайте и разгибайте кисти, поднимая и опуская ладони. (15-20 повторений)

## **6. Упражнения для ног**

- Подъемы на носки (15-20 повторений)
- Выпады - делайте выпады вперед, попеременно каждой ногой. (10-15 повторений на каждую ногу)
- Приседания (10-15 повторений)

**Рекомендации:** после рабочего дня или в выходной день следует заниматься кардио нагрузками, а именно: гулять на свежем воздухе, бегать, прыгать на скакалке, ездить на велосипеде и т.д.

Регулярное выполнение этого комплекса упражнений поможет вам улучшить свое здоровье, повысить энергию и концентрацию, а также предотвратить профессиональные заболевания, связанные с сидячим образом жизни.