

Комплекс физических упражнений для программистов

Разминка (5-10 минут)

1. Круговые движения головой:

- Выполняйте медленные круговые движения головой по часовой стрелке и против часовой стрелки по 5 раз.

2. Повороты головы:

- Поворачивайте голову влево и вправо, задерживаясь на несколько секунд в каждом положении. Повторите 5 раз.

3. Плечевые круги:

- Поднимите плечи к ушам, затем опустите их назад и вниз, выполняя круговые движения. Повторите 10 раз.

Основной комплекс (15-20 минут)

1. Наклоны вперед:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, стараясь дотянуться до пола. Задержитесь на 5 секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 5-10 раз.

2. Приседания:

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Согните колени и опустите ягодицы, как будто садитесь на стул. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10-15 раз.

3. Отжимания от стола:

- Поставьте руки на край стола, ноги на полу. Согните локти и опустите грудь к столу, затем вернитесь в исходное положение. Выполните 8-12 раз.

4. Статическая планка:

- Лягте на живот, затем поднимите тело на локтях и носках, удерживая прямую линию от головы до пяток. Держитесь в этом положении 20-30 секунд.

5. Упражнение "Супермен":

- Лягте на живот, вытяните руки вперед. Поднимите одновременно руки и ноги, удерживая их в воздухе 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 8-10 раз.

Заминка (5-10 минут)

1. Растяжка рук:

- Вытяните одну руку вперед, другую обхватите за локоть и аккуратно потяните ее к себе.

Удерживайте 15 секунд для каждой руки.

2. Растяжка спины:

- Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Наклонитесь вперед, стараясь дотянуться до пальцев ног.

Удерживайте 15-30 секунд.

3. Растяжка шеи:

- Наклоните голову к одному плечу, затем к другому, задерживаясь на 15 секунд с каждой стороны.

Рекомендации

- Выполняйте этот комплекс 2-3 раза в неделю.
- Делайте перерывы каждые 30-60 минут во время работы за компьютером для выполнения простых растяжек.
- Следите за осанкой во время работы — сидите прямо, держите монитор на уровне глаз.