

Комплекс физических упражнений для программиста

1. Упражнения для шеи и плеч

А. Наклоны головы вперед и назад

- Медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Задержитесь на 5 секунд.
- Медленно откиньте голову назад, глядя в потолок. Задержитесь на 5 секунд.
- Повторите 5–10 раз.

В. Повороты головы в стороны

- Медленно поверните голову вправо, стараясь посмотреть через плечо. Задержитесь на 5 секунд.
- Повторите в левую сторону.
- Повторите 5–10 раз.

С. Круговые движения плечами

- Поднимите плечи вверх, затем отведите их назад, опустите вниз и выведите вперед. Выполняйте круговые движения 10 раз.
- Повторите в обратном направлении.

2. Упражнения для спины и осанки

А. Растяжка спины сидя

- Сядьте на стул, выпрямите спину.
- Наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пола. Задержитесь на 10 секунд.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Повторите 5–7 раз.

В. "Кошечка"

- Встаньте на четвереньки. На вдохе прогните спину вниз, подняв голову вверх.
- На выдохе округлите спину, опустив голову вниз.
- Повторите 10–15 раз.

С. Скручивания сидя

- Сядьте на стул, выпрямите спину.
- Поверните корпус вправо, положив левую руку на правое колено. Задержитесь на 5 секунд.
- Повторите в левую сторону.
- Повторите 5–7 раз для каждой стороны.

3. Упражнения для рук и запястий

А. Сжатие и разжатие кулаков

- Сожмите кулаки как можно сильнее, затем медленно разожмите, растопылив пальцы.
- Повторите 10–15 раз.

В. Вращение запястий

- Вытяните руки перед собой, сожмите кулаки.
- Выполняйте круговые движения запястьями по 10 раз в каждую сторону.

С. Растяжка запястий

- Вытяните руку вперед ладонью вверх.
- Другой рукой аккуратно потяните пальцы вниз, чтобы почувствовать растяжение в запястье. Задержитесь на 10 секунд.
- Повторите для другой руки.

4. Упражнения для ног и улучшения кровообращения

А. Подъемы на носки

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Поднимитесь на носки, задержитесь на 2–3 секунды, затем медленно опуститесь.
- Повторите 15–20 раз.

В. "Велосипед" сидя

- Сядьте на стул, поднимите ноги над полом.
- Выполняйте круговые движения ногами, как будто крутите педали велосипеда.
- Выполняйте 1–2 минуты.

С. Растяжка ног

- Встаньте, поставьте одну ногу вперед на пятку.
- Наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками носка. Задержитесь на 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.

5. Упражнения для глаз

А. Фокусировка на ближнем и дальнем объекте

- Выберите объект на расстоянии 20–30 см (например, палец) и сфокусируйтесь на нем.
- Затем переведите взгляд на объект вдали (например, за окном).
- Повторите 10–15 раз.

В. Круговые движения глазами

- Медленно вращайте глазами по часовой стрелке, затем против часовой.
- Повторите 5–7 раз в каждую сторону.

С. Моргание

- Быстро моргайте в течение 30 секунд, чтобы увлажнить глаза.
- Повторите 2–3 раза.