

Комплекс физических упражнений для программиста

Работа программиста чаще всего связана с длительным пребыванием в положении сидя, статической нагрузкой на мышцы шеи и плечевого пояса, ограниченной подвижностью грудного отдела позвоночника, повторяющимися движениями кистей при работе с клавиатурой и мышью, а также высокой зрительной нагрузкой при постоянной фиксации взгляда на экране. В результате могут формироваться мышечное перенапряжение, ощущение скованности в спине и шее, утомление глаз, дискомфорт в области кисти и запястья. В рамках профилактики рекомендуется выполнять короткие комплексы упражнений в течение рабочего дня и включать разминку в регламентированные перерывы. Используются простые движения на мобилизацию суставов, растяжение перегруженных мышц и восстановление кровообращения.

Комплекс упражнений для выполнения в течение рабочего дня

Общие правила выполнения:

1. движения выполняются плавно, без рывков;
2. дыхание ровное, без задержек;
3. при появлении боли выполнение прекращается;
4. большинство упражнений возможно выполнять на рабочем месте.

1. Упражнения для шеи и плечевого пояса

1. Наклоны головы вперед–назад — 5–10 повторов.
2. Наклоны головы в стороны (ухо к плечу, плечи не поднимать) — по 5–10 повторов в каждую сторону.
3. Повороты головы вправо–влево — 5–10 повторов.
4. Подъём и опускание плеч — 10 повторов.
5. Круговые движения плечами вперёд и назад — по 8–10 кругов.

2. Упражнения для грудного отдела и спины

1. Сведение лопаток: лопатки сводятся к центру, удержание 10 секунд, затем расслабление — 5 повторов.
2. Потягивание вверх: руки поднять вверх, выполнить вытяжение позвоночника, удержание 5–10 секунд — 3–5 повторов.
3. Скручивание сидя: сидя ровно, выполнить поворот корпуса вправо и влево в комфортной амплитуде — по 5 повторов в каждую сторону.
4. «Кошка–корова» (мобилизация спины): округление спины → прогиб спины, в спокойном темпе — 8–10 циклов.

3. Упражнения для тазовой области и ног (разгрузка при сидении)

1. Разгибание колена сидя: поочередно выпрямлять ногу в колене, носок потянуть на себя — по 8–10 повторов каждой ногой.
2. Перекаты стопы (пятка–носок) — 20–30 перекатов.
3. Растижка ягодичных мышц сидя («фигура четыре»): лодыжку положить на противоположное колено, выполнить небольшой наклон корпуса вперед до ощущения натяжения, удержание 15–20 секунд — по 2 раза на каждую сторону.

4. Упражнения для кистей и запястий (при работе с клавиатурой и мышью)

1. Сжать–разжать кулак — 10–15 раз.
2. Вращение кистями — по 10 кругов в каждую сторону.
3. «Молитвенная растяжка»: ладони прижаты друг к другу на уровне груди, локти разведены в стороны, плавно опустить ладони вниз и вернуть обратно — 8–10 повторов.
4. Сгибание и разгибание запястий: согнуть запястья вперед (удержание 5 секунд), затем разогнуть назад (удержание 5 секунд) — 5–8 циклов.
5. «Стряхивание воды»: расслабленно потрясти кистями 10–15 секунд.

5. Упражнения для глаз (снижение зрительного утомления)

1. Быстрое лёгкое моргание — около 1 минуты.
2. Перевод фокуса: поочередно смотреть на объект на расстоянии 0,5–1 м и на удалённый объект, задерживая взгляд на 5 секунд — 6–10 переключений.
3. Движения глазами: вверх–вниз, вправо–влево, по диагонали, круговые движения — по 5 раз в каждом направлении.
4. Пальминг (краткий отдых): согреть ладони, мягко закрыть ими глаза без давления, выдержать 20–30 секунд.

Рекомендации по режиму выполнения

1. Короткие упражнения для кистей и запястий рекомендуется выполнять каждые 2–3 часа (3–5 минут).
2. Комплекс для шеи, плеч и спины рекомендуется выполнять 1–3 раза в день (5–10 минут).
3. Упражнения для глаз рекомендуется выполнять 1–2 раза в день (2–5 минут), а также использовать регулярные перерывы в зрительной работе.

ИСТОЧНИКИ

1. Гимнастика для глаз при работе на компьютере [Электронный ресурс] / CooperVision Russia. — URL: <https://coopervision.ru/contact-lenses-and-vision/exercises-for-the-eyes-when-working-on-a-computer> (дата обращения: 16.02.2026). Десять основных упражнений для предотвращения болей в спине у программистов [Электронный ресурс] // Хабр. — 05.04.2024. — URL: https://habr.com/ru/companies/productivity_inside/articles/805729/ (дата обращения: 16.02.2026).
2. Офисная гимнастика [Электронный ресурс] / ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России. — URL: <https://gnicpm.ru/articles/informacionnye-materialy/ofisnaya-gimnastika.html> (дата обращения: 16.02.2026)
3. Производственная гимнастика при работе за компьютером [Электронный ресурс]. — URL: https://icm.krasn.ru/ftp/staff/job_safety/2024/info_2024_03.pdf (дата обращения: 16.02.2026).
4. Гимнастика при синдроме запястного канала [Электронный ресурс] / Многопрофильный медицинский центр «Саквойж здоровья». — URL: <https://xn---7sbgbjkiu1beaxd0olbj.xn--p1ai/kategorii-uslug/konsultatsiya-spetsialistov/vzroslaya-konsultatsiya/neurologiya/kabinet-lecheniya-boli/gimnastika-pri-sindrome-zapystnogo-kanala/> (дата обращения: 16.02.2026).
5. 11 лучших упражнений при синдроме запястного канала: комплекс эффективных тренировок для профилактики туннельного синдрома запястья у взрослых в домашних условиях [Электронный ресурс] // Комсомольская правда. — URL: <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/luchshie-uprazhneniya-pri-sindrome-zapystnogo-kanala/> (дата обращения: 16.02.2026).