

# Комплекс физических упражнений для программиста.

## 1. Наклоны корпуса в сторону

**В чем польза:** Стартовый элемент гимнастики избавляет от дискомфорта и боли в области спины, повышает подвижность позвоночного столба.

**Как выполнять:** Работа ведется стоя. Наклоны корпуса осуществляются с зафиксированным на месте тазом. Направление движения контролируйте за счет выпрямленных и прижатых вдоль туловища рук. Они должны скользить четко вдоль бедер, не раскачиваясь по сторонам.

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 наклонов).

## 2. Разведение рук по трем направлениям

**В чем польза:** Элемент гимнастики для спины концентрируется на проработке области лопаток. С помощью движения вы сможете улучшить кровоток к головному мозгу, избавиться от ощущения зажатости в мышцах шеи, трапециях, грудном отделе. Также упражнение используется с целью профилактики сутулости.

**Как выполнять:** Оставайтесь в том же положении. Разведите руки в разные стороны и слегка поднимите. Теперь отводите верхние конечности назад, сводя лопатки. Далее руки необходимо опустить и снова отвести назад до ощущения легкого растяжения в грудном отделе. И теперь опустите руки еще раз и снова выполните аналогичное движение. Затем возвращайтесь назад по обратной траектории.

**Сколько выполнять:** 6-8 повторений (около 30 разведений рук).

## 3. Сведение локтей перед собой

**В чем польза:** Это упражнения раскрывает плечевой отдел, избавляя от напряжения в верхней части спины. Суставная гимнастика для плеч стимулирует выработку специальной жидкости, которая делает соединения более подвижными. Благодаря этому суставы становятся менее болезненными. В процессе работы ведется разминка трапецевидных мышц, стимулируется кровоток к головному мозгу.

**Как выполнять:** Встаньте прямо и положите ладони на плечи. Локти разверните в противоположные друг от друга стороны, после чего медленно сведите их перед собой до плотного стыка. Далее — разведите их в стартовую фазу. Выполняйте упражнения амплитудно, хорошо раскрывайте плечевые суставы.

**Сколько выполнять:** 12-15 повторений.

## 4. Сведение лопаток

**В чем польза:** Данное упражнение избавит вас от скованности и боли в спине или предотвратит ее. Это обязательный элемент для людей, ведущих сидячий образ жизни. Также движение позволяет сформировать правильную осанку, избавиться от «выпирающих лопаток» и боли под ними, а также в целом укрепить мускулатуру спины.

**Как выполнять:** Поставьте руки на пояс. После этого отведите плечи назад, сделайте маленькую паузу, после чего сведите плечи перед собой. Амплитуда движения максимальная, поэтому вам придется выполнять отводы с небольшим усилием, добиваясь ощущения растяжения в пиковых точках.

**Сколько выполнять:** 12-15 повторений.

## 5. Поочередные отведения рук назад

**В чем польза:** Если после долгого сидения вы чувствуете скованность и боль в спине и груди, выполнение этого простого движения позволит избавить вас от дискомфорта.

**Как выполнять:** Работа ведется на каждую руку по очереди. Поставьте их на пояс, после чего отведите одну конечность вбок и назад, добиваясь ощущения растяжения в области груди. Затем верните руку на пояс и повторите движение другой рукой. Старайтесь лишь слегка поворачивать корпус, чтобы сосредоточить нагрузку в нужных местах.

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 отведений).

## 6. Подъемы рук вверх

**В чем польза:** Представленное упражнение снимает нагрузку со спины и вытягивает позвоночник. Кроме того, такие подъемы рук позволяют размять плечевые суставы, возвращая им подвижность и снимая боль. Также это упражнение для позвоночника убирает напряжение с шеи, помогает избавиться от головной боли.

**Как выполнять:** Технически упражнение простое. Подъемы рук выполняются в положении стоя. Первое повторение – поднимайте руки вверх через стороны, следующее повторение – поднимайте руки вверх перед собой. Двигайтесь в неспешном темпе, потягиваясь в пиковой точке. Это поможет улучшить кровообращение во всем теле.

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений (всего 16-20 подъемов рук).

## 7. Скрещивание рук у груди

**В чем польза:** Это еще один комбинированный элемент, необходимый для профилактики болей в грудном отделе позвоночника. Упражнение оптимально подойдет людям со слабой спиной, страдающим от болей в лопатке и периодического хруста в области груди.

**Как выполнять:** Находясь в положении стоя, сведите ладони на затылке. Разверните локти в противоположные стороны до ощущения растяжения в груди. После этого обхватите корпус крест-накрест, дотрагиваясь руками лопаток. Необходимо приложить небольшое усилие, чтобы растянуть трапеции и мышцы, поддерживающие лопатки.

**Сколько выполнять:** 12-15 повторений.