

# Комплекс физических упражнений для программиста

## Цель комплекса

- Снять напряжение шеи, плеч, кистей, поясницы.
- Укрепить мышечный корсет и улучшить осанку.
- Профилактика синдрома запястного канала и «скрещённого» синдрома (сутулость).
- Разгрузить глаза и улучшить самочувствие в течение рабочего дня.

## Оборудование

- Коврик/пол, стул со спинкой.
- Эластичная лента (резинка) — по желанию.
- Таймер/смартфон.

## Правила безопасности

- Двигайся без боли. Острая боль, головокружение — прекратить занятие.
- Дыши ровно, не задерживай дыхание.
- Начиная с малого (1–2 подхода), повышай нагрузку постепенно.

## Разминка 3–5 минут

1. Диафрагмальное дыхание — 1 мин (вдох носом 4 сек, пауза 2, выдох 6).
2. Круги плечами — 2×10 вперёд/назад.
3. Подбородок к затылку (chin tucks) — 2×10: макушкой тянемся вверх, «убираем» подбородок.
4. Кошка–корова — 10–12 раз, плавно.
5. Кисти: круги, встряхивания — по 20–30 сек.
6. Глазная пауза 20–20–20: каждые 20 мин смотреть на 20 футов/6 м в течение 20 сек (сейчас — 1 цикл).

**Основной блок** 10–15 минут

## А. Осанка и верх спины

1. Разведения резинкой (band pull-aparts) — 2×12–15. Лопатки свести, шея длинная.
2. Растяжка грудных у дверного проёма — 2×30 сек на каждую сторону.

3. Тяга лопаток сидя/стоя (без веса) —  $2 \times 12$ : потяни лопатки вниз и к позвоночнику.

**Б. Кор и поясница (Big 3 по МакГиллу)**

4) Модифицированный curl-up —  $2 \times 8-10$ , удержание 5–10 сек.

5) Боковая планка (на коленях или классическая) —  $2 \times 20-30$  сек на сторону.

6) Bird-dog (противоположная рука/нога) —  $2 \times 8-10$  на сторону, пауза 2 сек вверху.

**В. Ноги/таз и разгрузка сгибателей бедра**

7) Ягодичный мост —  $2 \times 12-15$ .

8) Растяжка сгибателей бедра (выпад с колена) —  $2 \times 30$  сек на сторону.

**Г. Кисти и предплечья**

9) Растяжка сгибателей кисти —  $2 \times 20-30$  сек (ладонь вперед, пальцы вниз, мягко тянем).

10) Растяжка разгибателей кисти —  $2 \times 20-30$  сек (ладонь к себе, пальцы вниз).

Гимнастика для глаз 2 минуты

- Перевод фокуса «близко–далеко» — 10 циклов (палец 30–40 см от глаз → дальняя точка).

- «Восьмёрка»: глазами рисуем горизонтальную восьмёрку — 30 сек в каждую сторону.

- Частое моргание — 20–30 раз.

**Заминка/растяжка 3–5 минут**

- Наклоны головы к плечу — по 20 сек на сторону.

- Растяжка трапеций/леватор лопатки (ухо к плечу + подбородок к подмышке) — по 20 сек.

- «Детская поза»/удлинение поясницы на коврике — 30–60 сек.

- Спокойное дыхание — 1 мин.

Микропауза на рабочем месте (1–2 минуты каждые 40–60 минут)

- Встать, пройтись.

- 10 приседаний или подъемы на носки — 15–20 раз.

- «Раскрытие» груди: сцепить руки за спиной и мягко потянуть — 20 сек.

- Круги кистями, встряхивания — 20–30 сек.
- 20–20–20 для глаз.
- 14:00–15:00 — глаза + дыхание.

#### Эргономика рабочего места (чек-лист)

- Монитор на уровне глаз, верхняя кромка — на уровне или чуть ниже глаз.
- Локти  $\sim 90^\circ$ , запястья в нейтральной позиции; при необходимости — подставка под кисти.
- Стопы полностью на полу/подставке; поясница упирается в спинку.
- Отдельная клавиатура/мышь для ноутбука; освещение без бликов.

#### Противопоказания (кратко)

- Острые боли, недавние травмы, гипертонический криз, обострение заболеваний — сначала консультация врача/ЛФК.