**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.
* Начинай 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) — 2×12: потяни лопатки вниз и к позвоночнику.

**Б. Кор и поясница (Big 3 по МакГиллу)**  
4) Модифицированный curl-up — 2×8–10, удержание 5–10 сек.  
5) Боковая планка (на коленях или классическая) — 2×20–30 сек на сторону.  
6) Bird‑dog (противоположная рука/нога) — 2×8–10 на сторону, пауза 2 сек вверху.

**В. Ноги/таз и разгрузка сгибателей бедра**7) Ягодичный мост — 2×12–15.  
8) Растяжка сгибателей бедра (выпад с колена) — 2×30 сек на сторону.

**Г. Кисти и предплечья**  
9) Растяжка сгибателей кисти — 2×20–30 сек (ладонь вперёд, пальцы вниз, мягко тянем).  
10) Растяжка разгибателей кисти — 2×20–30 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.

Микропаузa 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 ~90°, запястья в нейтрали; 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.