

Комплекс физических упражнений для программиста

Программисты проводят длительное время за компьютером, что может привести к проблемам с осанкой, зрением и общим состоянием здоровья. Данный комплекс упражнений поможет улучшить кровообращение, снять напряжение с мышц и предотвратить развитие заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Упражнения для шеи и плеч

Наклоны головы помогают снять напряжение с шейных мышц, улучшить кровообращение и предотвратить боли в области шеи. Для выполнения упражнения наклоните голову вперед, затем назад, затем влево и вправо, повторяя по 10 раз в каждую сторону.

Повороты головы способствуют расслаблению шейного отдела, снимают напряжение и предотвращают головные боли. Поверните голову вправо, затем влево, повторяя по 10 раз в каждую сторону.

Круговые движения плечами улучшают подвижность плечевого пояса и устраняют скованность. Поднимите плечи вверх, затем отведите назад и вниз, сделайте 10 кругов вперед и 10 назад.

Упражнения для спины

Растяжка спины помогает снять напряжение с поясничного и грудного отделов позвоночника. Встаньте, сцепите руки в замок перед собой и округлите спину. Задержитесь на 10–15 секунд и повторите 3 раза.

Прогибы назад способствуют укреплению мышц спины и предотвращают сутулость. Встаньте, положите руки на пояс и аккуратно прогнитесь назад. Задержитесь на 10 секунд и повторите 5 раз.

Упражнения для рук и кистей

Разминка кистей предотвращает онемение рук и повышает их подвижность. Вращайте кистями сначала по часовой стрелке, затем против, сделав по 10 вращений в каждую сторону.

Сжатие и разжатие пальцев улучшает кровообращение и снижает напряжение в кистях. Сожмите кулаки, затем разожмите и широко разведите пальцы. Повторите 20 раз.

Упражнения для ног

Подъемы на носки улучшают кровообращение в ногах и предотвращают их усталость. Встаньте прямо и поднимитесь на носки, затем опуститесь. Повторите 15 раз.

Растяжка ног способствует гибкости и предотвращает напряжение в мышцах. Вытяните одну ногу вперед, наклонитесь к ней. Задержитесь на 10 секунд, затем поменяйте ногу. Повторите 3 раза на каждую ногу.

Упражнения для глаз

«20-20-20» помогает уменьшить нагрузку на глаза и снизить утомляемость. Каждые 20 минут смотрите на объект на расстоянии 20 футов (6 метров) в течение 20 секунд.

Круговые движения глазами способствуют расслаблению глазных мышц и улучшают фокусировку. Вращайте глазами по часовой стрелке, затем против, повторяя 10 раз.