

## Комплекс физических упражнений для программиста

### 1. Разминка (около раза в час)

- a. Наклоны и повороты головы: медленно опустить подбородок к груди, поднять к потолку; повернуть голову влево/вправо (как если смотреть через плечо); наклонить голову к левому/правому плечу (плечи не поднимать). 10-15 секунд на каждый наклон.
- b. Вращение плечами: большие круги вперед и назад. По 10 в каждую сторону.
- c. Сжатие-разжатие кулаков: сжать кулаки и разжать, растопырив пальцы. Повторить 10 раз.
- d. Вращение кистей: сжать кулаки, вращать кисти вперед и назад. Повторить 10 раз.
- e. Растяжка предплечий: вытянуть руку вперед, ладонью вниз, другой рукой потянуть пальцы вниз на себя, повторить ладонью вверх. Задержаться по 15 секунд на руку.
- f. Растяжка груди: сцепить руки за спиной в замок, отвести назад. Задержаться на 15 секунд.
- g. Глаза: сфокусироваться на объекте, находящемся на расстоянии 5-6 метров, на 20 секунд.

### 2. Динамическая разминка (несколько раз в день)

- a. Ходьба на месте с высоким подниманием колен (2-3 минуты)
- b. Махи прямыми руками вперед-назад и в стороны (15-20 раз)
- c. Наклоны вперед к ногам (10-15 раз, с задержкой по 5 секунд в нижней позиции)
- d. Приседания (15-20 раз)
- e. Перекаты с пятки на носок (10-15 раз)