

Комплекс физических упражнений для программиста

Однообразная сидячая поза программистов и ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к возникновению сутулости, искривлению позвоночника, кроме того малоподвижная поза ухудшает кровообращение. Во избежание подобных проблем, желательно выполнять физические упражнения.

Очень полезны групповые виды спорта, которые могут принести не только пользу для здоровья программиста в целом, но и тренировать быстроту мыслительных действий, улучшать внимание, концентрацию, способность к запоминанию, развитие которых чрезвычайно необходимо для программистов. Кроме того, спорт помогает изменять состояние в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

Упражнения для рук

1. Сжимание и разжимание кулаков;
2. Сжать кулаки и сгибать все кисти;
3. Сжать кулаки и вращать кистями в разные стороны;
4. Сложить пальцы в ровный ряд, отвести большой в сторону и вращать им.

Упражнения для спины и шеи

5. Положить сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, наклонить ее назад;
6. Прodelать тоже самое (1), удерживая руки на лбу;
7. Сесть на стул, прикоснуться ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус;
8. Сесть на стул и максимально прижаться к спинке лопатками и крестцом. Выполнять упражнение плавно;
9. Встать на четвереньки, выгнуть спину, слегка отклоняя её в стороны;
10. Лечь на спину, руки на полу на уровне плеч, ладони повернуты вниз. Правая нога на полу, пятка левой ноги — на носке правой. Развернуть таз вправо, удерживая ноги и не отрывая плечи и лопатки. Повернуть таз влево. Повторить, поменяв ноги;
11. Лечь на спину, руки на полу на уровне плеч, ладони повернуты вниз. Правую ногу согнуть в колене и поставить на пятку. Левую стопу положить на колено правой. Развернуть таз вправо, не забывая, что плечи и лопатки не должны быть оторваны от пола. Вернитесь в исходное положение и разверните таз влево. Повторить, поменяв ноги.