Комплекс физических упражнений для программиста

1. Положите руки на затылок ладонями вниз, голову опустите, так чтобы подбородок коснулся грудины, плавно потяните голову вниз руками, задержитесь в данном положении на несколько секунд, ощутите растяжение мышц задней поверхности шеи.
2. Чтобы растянуть мышцы шеи, медленно наклоняйте голову вперед-назад, из стороны в сторону, поворачивайте направо-налево. Эти нехитрые упражнения можно делать в любое время, когда почувствуете, что надо снять усталость и напряжение. После можете выполнить вращения головой, разминая шею. Сначала вращайте по кругу в одну, затем в другую сторону.
3. Cцепите руки в замок перед собой, а потом поднимите над головой, распрямив локти и «вывернув» ладони кверху.
4. Опускайте и поднимайте плечи, стараясь давать нагрузку мышцам, с силой втягивая голову в плечи при их поднятии, и опуская их, стремясь в пол.
5. Сделайте круговые вращения плечами: 10 раз вперед, 10 раз назад. Это поможет снять напряжение
6. Обопритесь руками на стол (по сторонам, каждая примерно на расстоянии ширины плеч от тела) и выгибайтесь, словно скручиваясь: наклоните сначала одно плечо к противоположной руке, потом другое. Пружинистыми движениями старайтесь приближать плечи как можно ближе к столу.
7. Регулярно вращайте кистями руки вокруг запястий (желательно выполнять упражнение раз в час): 10 раз в одну сторону, потом 10 раз в другую. Если вам приходится много печатать на клавиатуре или работать с мышкой, то подобные вращения будут хорошей профилактикой от туннельного синдрома.
8. Положите руки на пояс. По очереди поворачивайте тело влево и вправо. Поворачиваясь в одну сторону, разводите руки так, чтобы свести лопатки за спиной. Поворачиваясь в другую — сведите руки перед собой, как бы обнимая себя. Повторите это упражнение 6-8 раз.
9. В исходном положении стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоняем корпус вправо-влево, вперёд и слегка назад. Следите, чтобы спина при данных движениях оставалась ровной. Выполните по 10 наклонов в каждую сторону. Также можно выполнить несколько вращательных движений тазом по часовой и против часовой стрелки.
10. Одновременным резким движением поднимите правую руку до упора вверх, левую — вниз и выполните несколько рывков руками с одновременным прогибанием спины. Потом смените руки.
11. Встаньте, поставьте руки на пояс. Отведите локти назад так, чтобы максимально свести лопатки между собой. Вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 8-10 раз.
12. Опустите руки вниз и поднимите как можно выше плечи. Повторите 8-10 раз.
13. Cядьте на стул. Выпрямите спину, расправьте плечи и немного напрягите ягодицы. Сделайте глубокий вдох и на выдохе изо всех сил втяните живот. Выполните не менее 50 таких втягиваний. Упражнение следует выполнять именно за счет напряжения мышц пресса. Следите, чтобы диафрагма практически не поднималась. Очень важно ритмично вдыхать и выдыхать, поэтому не задерживайте дыхание.
14. Для нижней части брюшного пресса существует следующее упражнение. Сидя, поставьте руки немного позади себя, ладонями вперед. Соедините колени. На выдохе невысоко приподнимайте согнутые ноги, не забывая сохранять прямую спину. Сделайте не менее 30 подходов.
15. Сделайте растяжку икорных мышц следующим образом: не вставая со стула, поставьте ноги на носочки (так, чтобы чувствовалось напряжение мышц). Держите их в таком положении, пока не почувствуете некоторую усталость (не дожидайтесь дискомфорта!). Расслабьтесь. Через 10 минут повторите упражнение снова. И так примерно в течение часа. Это упражнение — отличная тренировка для икр. Также оно помогает предотвратить образование тромбов в сосудах на ногах (проблема с венами на ногах достаточно широко распространена среди пользователей компьютеров).
16. Делайте вращательные движения ступнями: как и в упражнении для запястий — сначала в одну сторону, потом в другую. По 3 раза. Это помогает улучшить циркуляцию крови в ногах и снимает зуд (покалывания, «иголочки», которые могут возникнуть от нарушения кровообращения).