

Физические упражнения для программиста

Очевидным является тот печальный факт, что сидячий образ жизни крайне вреден для здоровья человека. Людям профессий, связанных с компьютером (тем более программистам), необходимо очень сознательно относиться к своему организму и здоровью.

Наиболее страдают от неподвижной сидячей работы глаза программиста, которым приходится смотреть не только в экран компьютера во время непосредственной работы, но и в экран смартфона, порой с самого момента пробуждения человека.

Шея и спина человека, органы малого таза, кисти рук - все они подвержены различным тяжелым заболеваниям из-за малоподвижного образа жизни. Однако ущерб организму можно избежать, если вовремя задуматься о своем здоровье и во время рабочего дня прерваться на разминку.

Основной комплекс упражнений

Начать разминку можно с гимнастики для глаз.

1. Движения глазами вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали.
2. Вращения глазами по кругу по часовой стрелке и против нее.
3. Фокусирование попеременно на дальнем и близком объектах.
4. Частое моргание в течение 30-60 секунд.
5. Легкий массаж век.

Далее можно приступить к разминке корпуса.

1. Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо.
2. Наклоны головы с растяжениями рукой.
3. Вращения руками в плечевых суставах.
4. Вращения руками в локтевых суставах.
5. Вращение кистями рук. Сжатие и разжимание кулаков.
6. Наклоны корпуса в стороны.
7. Наклоны корпуса вперед параллельно земле.
8. ПРИСЕДАНИЯ (возможно, одно из самых важных упражнений, которые может делать человек с сидячей работой, так как оно позволяет предотвратить застой в органах малого таза, иные

заболевания репродуктивной системы и т.д. Приседания значительно улучшают кровообращение).