

ИСП-1.5

Комплекс физических упражнений для программиста

Разминка (5 минут)

1. **Круговые движения головы** – медленно вращайте головой по кругу, 5 раз в одну сторону, 5 в другую.
2. **Разминка плеч** – поднимите плечи вверх, задержитесь на 2 секунды, опустите. Повторите 10 раз.
3. **Круговые движения руками** – вращайте руки вперед и назад по 10 раз в каждую сторону.
4. **Сжатие и разжатие кистей** – энергично сжимайте и разжимайте кулаки 20 раз.

Основная часть (15-20 минут)

1. Упражнения для спины и осанки

- **Планка** – стойте в планке 30-60 секунд, держите спину ровно.
- **Супермен** – лягте на живот, поднимите руки и ноги, задержитесь на 5 секунд, повторите 10 раз.
- **Прогиб спины** – встаньте на четвереньки, прогибайте спину вниз и вверх, 10 раз.

2. Упражнения для глаз

- **20-20-20** – каждые 20 минут смотрите 20 секунд на объект в 6 метрах.
- **Круговые движения глазами** – посмотрите вверх, влево, вниз, вправо. Повторите 5 раз в каждую сторону.
- **Быстрое моргание** – 10 раз подряд, затем расслабьте глаза.

3. Упражнения для рук и кистей

- **Растяжка запястий** – вытяните руку, другой рукой потяните пальцы вверх, затем вниз, по 10 секунд на каждую руку.
- **Сжатие теннисного мяча** – сожмите мяч 10-15 раз каждой рукой.
- **Вращение кистей** – медленные круговые движения запястьями 10 раз в каждую сторону.

4. Упражнения для ног

- **Приседания** – 15-20 раз, спина ровная.
- **Подъемы на носки** – 15-20 раз, держась за стул.
- **Растяжка бедра** – возьмите ногу за стопу, подтяните к ягодице, удерживайте 15 секунд на каждую ногу.

Завершение (5 минут)

1. **Глубокие вдохи** – 10 глубоких вдохов и выдохов.
2. **Растяжка позвоночника** – сидя, наклонитесь вперед, расслабляя спину.
3. **Расслабление шеи** – медленно наклоните голову в стороны, по 5 секунд на каждую сторону.