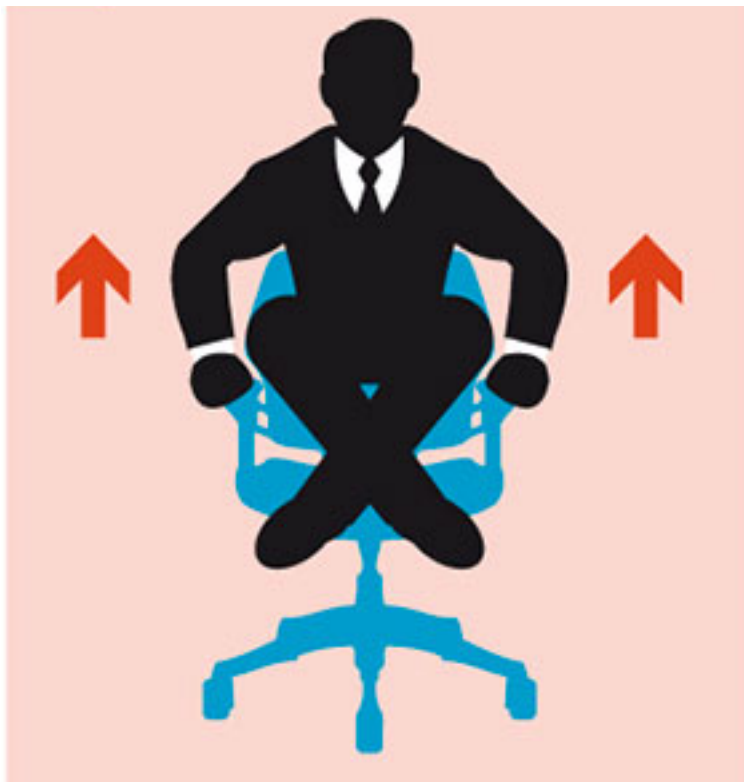


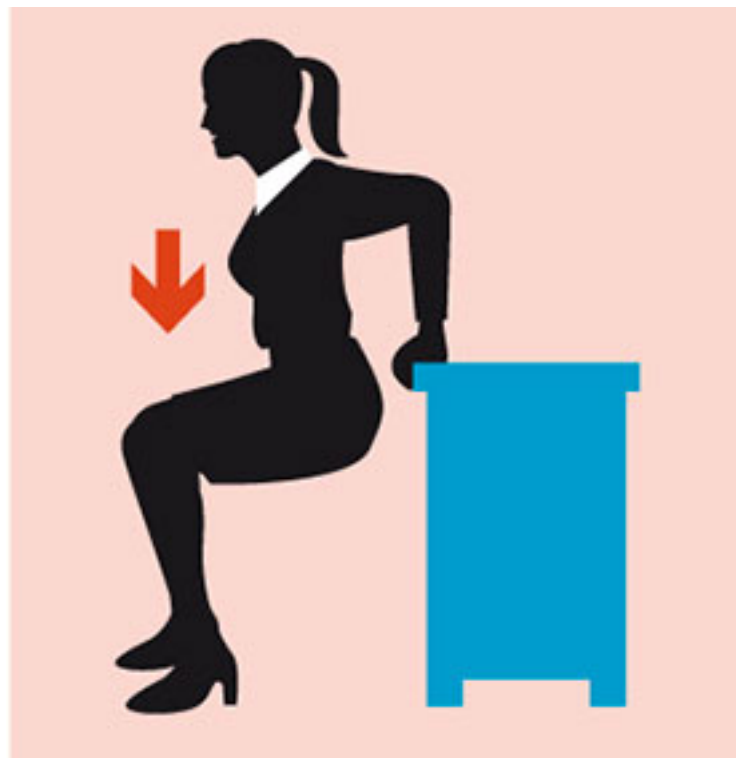
15 физических упражнений для программистов, которые можно делать прямо за офисным столом

1. Используйте кресло



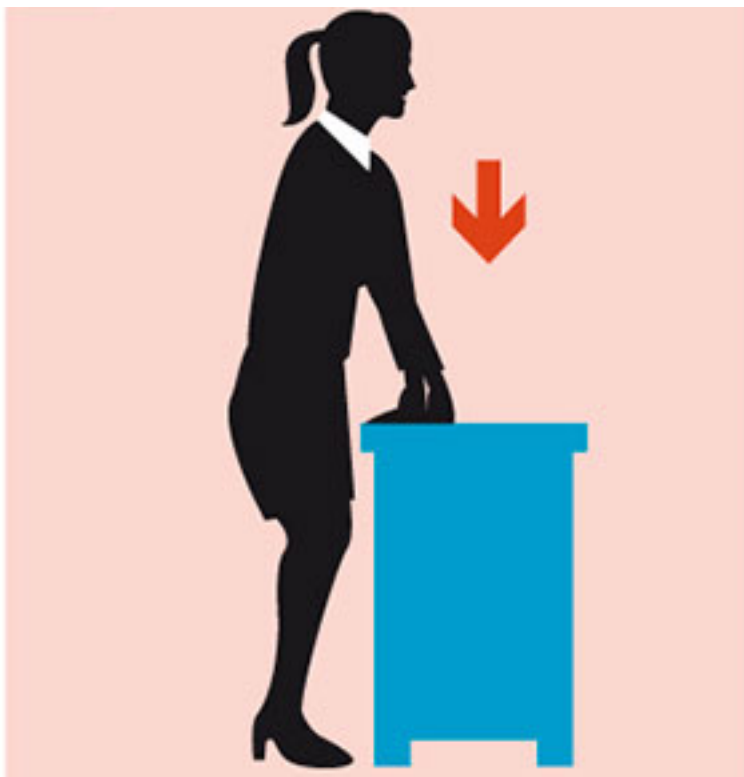
Сядьте на офисный стул и скрестите ноги. Выпрямитесь, втяните живот и приподнимите себя на руках, оперевшись на подлокотники. Сделайте 5 подходов по 10-20 секунд.

2. Сделайте отжимания на трицепс



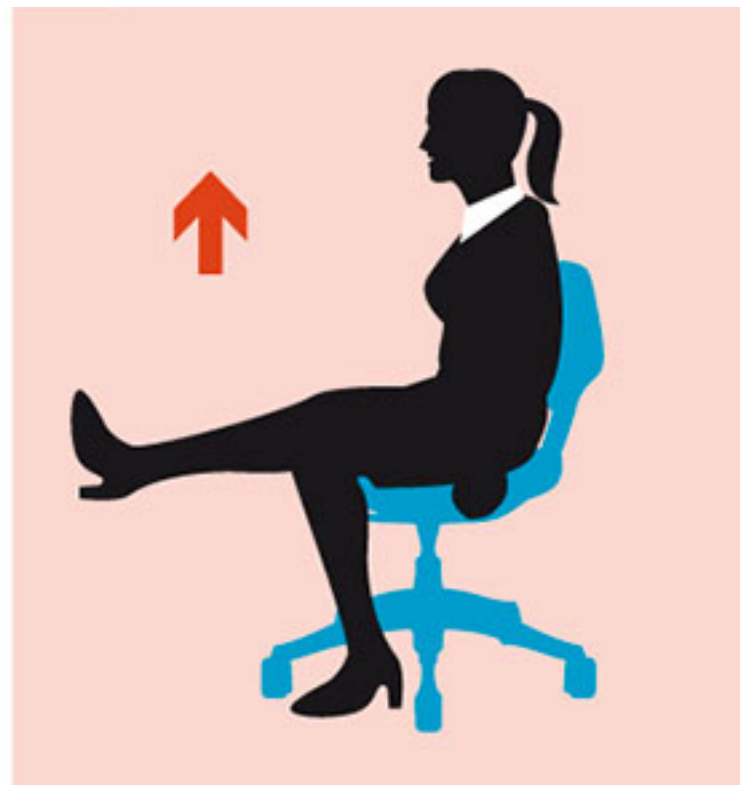
Встаньте спиной к краю стола, сомкнув ноги вместе; присядьте, уперев ладони в край стола. Сгибайте и разгибайте руки, чтобы опускаться и подниматься. Отличное упражнение для рук!

3. Разомните запястья



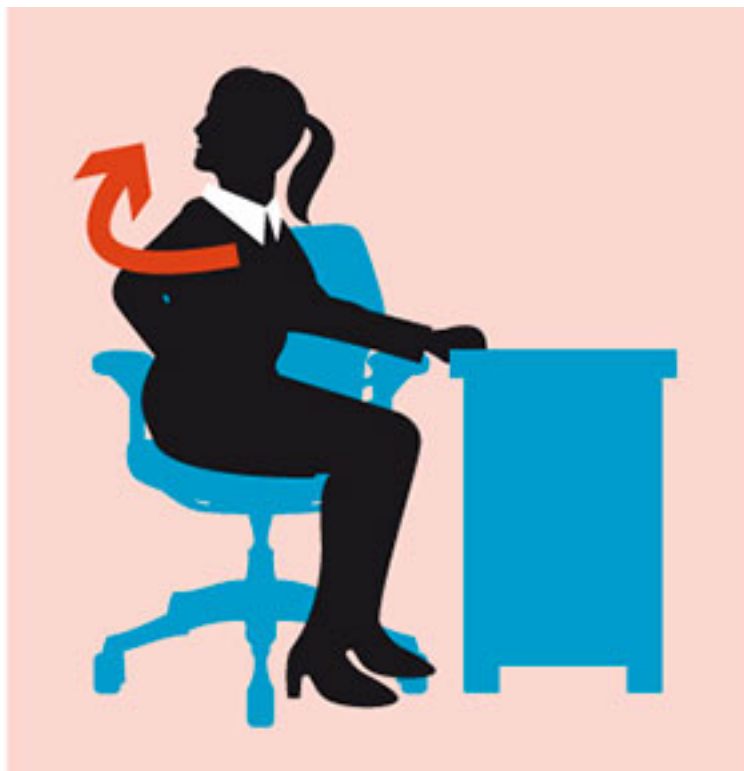
Встаньте возле стола и обопритесь о него ладонями — пальцы должны быть направлены внутрь. Опуститесь вниз, пока не почувствуете, как растягиваются запястья. Не двигайтесь ещё 15 секунд.

4. Растягивайте мышцы ног



Сядьте на стул (ноги на полу) и вытяните одну ногу перед собой; держите две секунды. Поднимите ногу так высоко, как только сможете, и снова замрите на две секунды. Сделайте по 15 подходов на каждую ногу.

5. Сделайте упражнения на растяжку спины



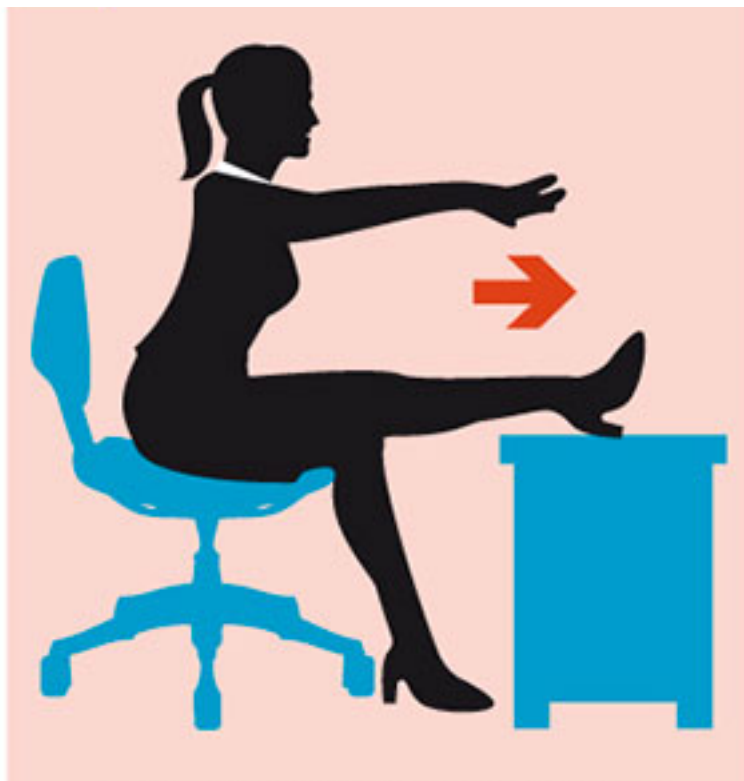
Прямо сядьте на стул, сомкнув ноги вместе. Поднимите руки вверх. Опустите левую руку на стол и заведите правую руку за спину, обхватив ей спинку стула. Повернитесь вправо. Замрите на 10 секунд. Повторите движение в другом направлении.

6. Разомните плечи



Прямо сидя на стуле, заведите левую руку за спину снизу, а правую поднимите к потолку и перекиньте через плечо сверху. Сцепите руки и потянитесь. Если вы не можете свести руки за спиной — тренируйтесь больше.

7. Растягивайте подколенные сухожилия



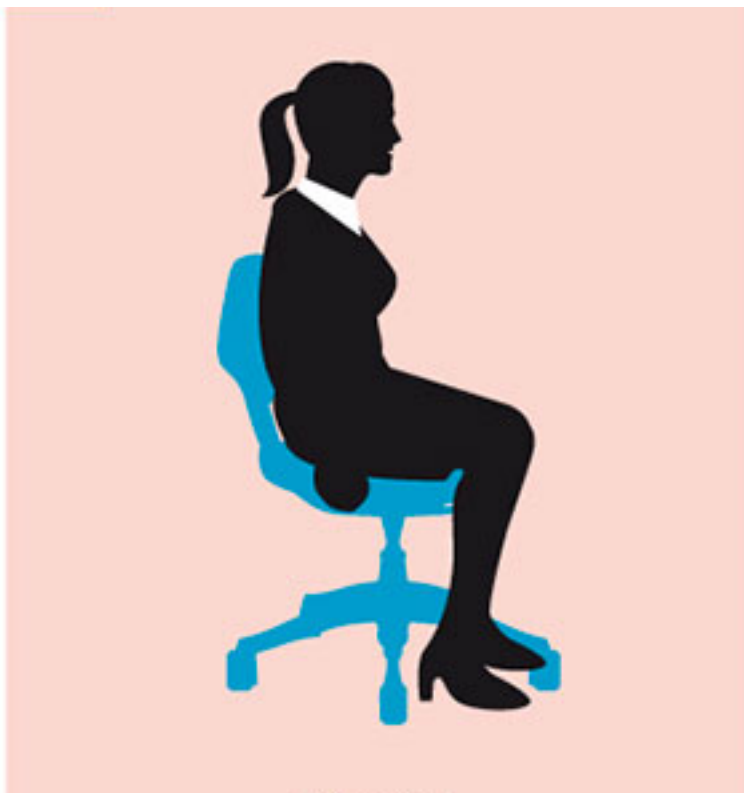
У этого упражнения множество преимуществ: вы растягиваете одновременно подколенные сухожилия, низ спины и голени. Отодвиньте стул от стола и закиньте на стул ногу. Выпрямите ногу и ложитесь на неё грудью с прямой спиной. Замрите на 10 секунд. Повторите движение с другой ногой.

8. Разомните бока



Сядьте прямо на стуле. Поднимите левую руку к потолку и обхватите левое запястье правой рукой. Потяните левую руку вправо — вы почувствуете, как растягиваются мышцы в левом боку. Замрите на 10 секунд. Поменяйте руки и повторите движение.

9. Накачайте стальные ягодицы!



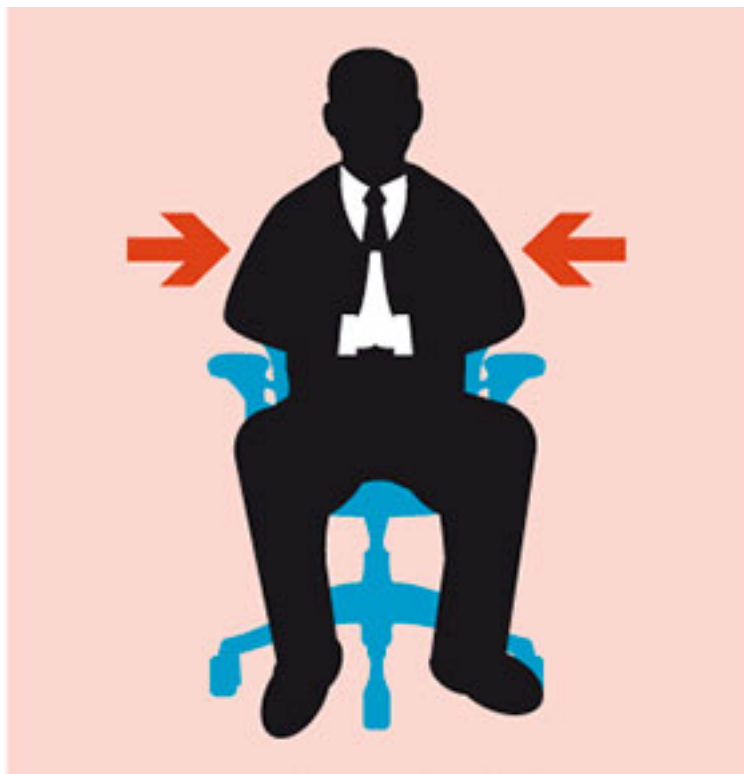
Чтобы заставить ягодичные мышцы работать, напрягите их, замрите на 10 секунд и расслабьтесь. Повторяйте столько раз, сколько сможете.

10. Сгибайте ноги в коленях



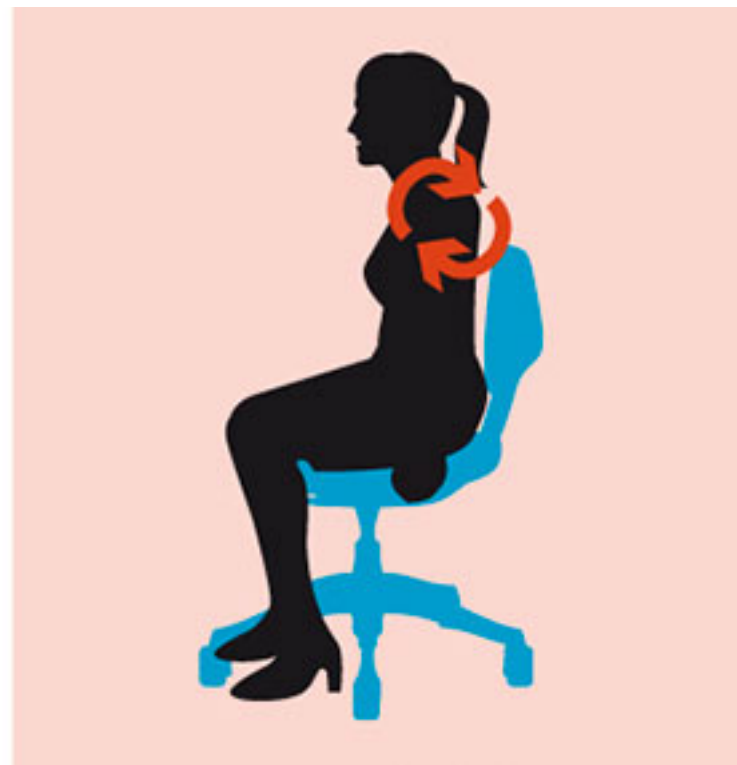
Встаньте у спинки стула, держась за неё для равновесия. Согните левую ногу в колене по направлению к ягодице, опустите и повторите с другой стороны. Сделайте по 10 подходов на каждую ногу.

11. Растягивайте руки



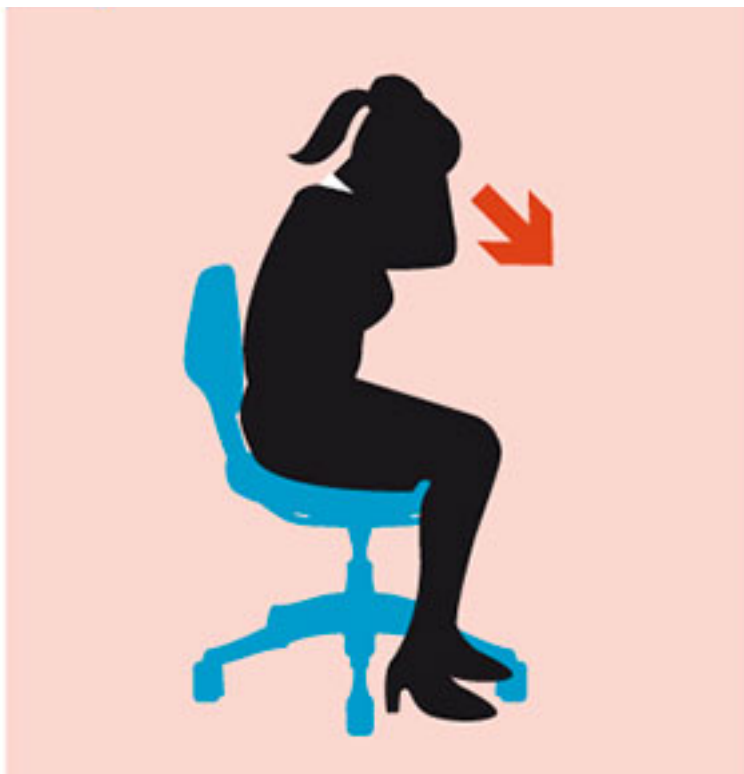
Сядьте прямо на стуле, поставив ноги на пол. Сложите руки, как бы «молясь», перед грудью. Сжимайте ладони и чувствуйте, как растягиваются мышцы; держите ладони 20 секунд, затем расслабляйте и повторяйте столько раз, сколько сможете.

12. Вращайте плечами



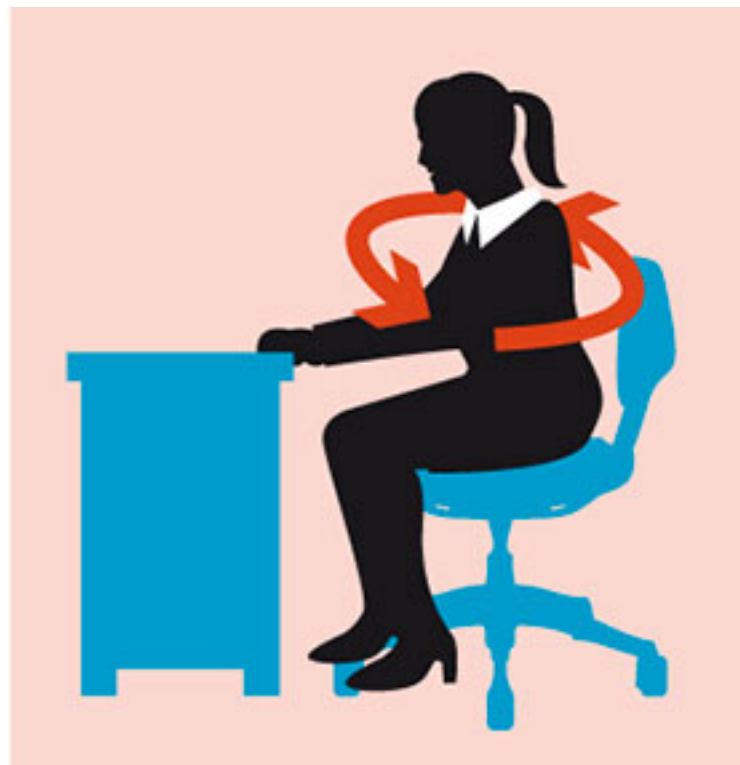
Сядьте прямо и делайте круговые вращения плечами, сводя лопатки вместе. Повторяйте 12-15 раз.

13. Не забывайте о мышцах шеи



Обхватите голову руками в позе «офисного работника в стрессе». Опустите ладони на лоб и надавите, откидывая голову назад; изо всех сил сопротивляйтесь движению мышцами шеи. После этого положите ладони на затылок и повторите то же самое в обратном направлении. Сделайте 5 подходов.

14. Тренируйте мышцы корпуса



Если у вас вращающееся кресло — вы можете пользоваться им, выполняя это упражнение. Сядьте прямо, приподняв ноги над полом, и ухватитесь за край стола пальцами. С силой и напряжением мышц корпуса (действуя больше ими, чем руками) вращайтесь из стороны в сторону.

15. Вращайте ступнями



Тренируйте лодыжку, вращая ступнёй на весу по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите по 3 раза на каждую ногу в каждом направлении. Отличное упражнение, предотвращающее затекание ног.