

Комплексы физических упражнений для программиста

1-ый комплекс:

1. Крепко зажмурьте на 3-5 секунд, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
2. Перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу - по часовой стрелке и против, вправо - влево, вверх - вниз, восьмеркой). Глаза при том могут быть открыты или закрыты, по желанию. Если глаза открыты, то при движении взгляда обращайте внимание на окружающие предметы. Укрепляет мышцы глаза.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает - циркуляцию внутриглазной жидкости.
4. Стоя возле окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводите взгляд на удаленный объект. Повторите 10 раз. Снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

2-ой комплекс:

Вариант 2

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.
3. Руки на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем —против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. Руки — вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
7. Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

3-ий комплекс:

1. В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья.
2. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху.
3. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны.
4. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.
5. В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками.