

# **Комплекс физических упражнений для программиста**

## **Введение**

Программисты, проводящие много времени за компьютером, часто сталкиваются с проблемами:

- **Боли в спине и шее.**

Из-за неправильной осанки и длительного статического напряжения.

- **Синдром запястного канала.**

Из-за постоянной работы с мышкой и клавиатурой.

- **Усталость глаз.**

Из-за напряжения глазных мышц и постоянного излучения от монитора.

- **Общая усталость и снижение работоспособности.**

Из-за малоподвижного образа жизни.

Предлагаемый комплекс упражнений направлен на профилактику этих проблем, улучшение кровообращения, снятие напряжения с мышц и повышение общей работоспособности.

### ***Важно!***

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом выполнения комплекса, особенно если у вас есть какие-либо заболевания или травмы.
- Выполняйте упражнения плавно и без рывков.
- Следите за своим дыханием: оно должно быть ровным и спокойным.
- При появлении боли немедленно прекратите выполнение упражнения.
- Регулярность – залог успеха. Старайтесь выполнять комплекс ежедневно или хотя бы несколько раз в неделю.

### **Рекомендации по времени выполнения:**

- Упражнения для глаз можно выполнять каждые 30-60 минут работы за компьютером.
- Остальные упражнения – во время перерывов в работе, например, каждые 1-2 часа.

# 1. Комплекс упражнений

## 1.1. Упражнения для глаз

- **“Письмо носом”:** Представьте, что ваш нос – это ручка, и рисуйте им в воздухе различные фигуры, буквы или слова. Это помогает снять напряжение с глазных мышц и улучшает их координацию. (Выполнять 1-2 минуты)
- **“Вверх-вниз, влево-вправо”:** Посмотрите вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы. Повторите 5-10 раз в каждом направлении.
- **“Диагонали”:** Посмотрите по диагонали в правый верхний угол, затем в левый нижний угол. Повторите 5-10 раз. Затем посмотрите по диагонали в левый верхний угол, затем в правый нижний угол. Повторите 5-10 раз.
- **“Ближний-дальний”:** Сфокусируйтесь на предмете, находящемся вблизи (например, на кончике пальца), а затем переведите взгляд на предмет, находящийся вдали (например, за окном). Повторите 10-15 раз.
- **Моргание:** Быстро моргайте в течение 1 минуты.

## 1.2. Упражнения для шеи

- **Наклоны головы:** Медленно наклоните голову вправо, стараясь достать ухом до плеча. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторите в другую сторону. Выполните по 5-10 повторений в каждую сторону.
- **Повороты головы:** Медленно поверните голову вправо, стараясь посмотреть через плечо. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторите в другую сторону. Выполните по 5-10 повторений в каждую сторону.
- **Круговые вращения головой:** Медленно и плавно вращайте головой по часовой стрелке и против часовой стрелки. Выполните по 5-10 вращений в каждую сторону.
- **“Подбородок к груди”:** Медленно опустите подбородок к груди, стараясь почувствовать растяжение в задней части шеи. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторите 5-10 раз.

### 1.3. Упражнения для плеч и спины

- **Вращения плечами:** Выполняйте круговые вращения плечами вперед и назад. Выполните по 10-15 вращений в каждую сторону.
- **Сведение лопаток:** Соедините лопатки вместе, как будто пытаетесь удержать карандаш между ними. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторите 10-15 раз.
- **Растяжка спины:** Сцепите руки в замок перед собой и вытяните их вперед, округлив спину. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторите 5-10 раз.
- **Наклоны туловища:** Стоя прямо, ноги на ширине плеч, выполняйте наклоны туловища вправо и влево. Выполните по 10-15 наклонов в каждую сторону.

### 1.4. Упражнения для рук и кистей

- **Сжатие и разжимание кулаков:** Сжимайте и разжимайте кулаки 20-30 раз.
- **Вращения кистями:** Выполняйте круговые вращения кистями по часовой стрелке и против часовой стрелки. Выполните по 10-15 вращений в каждую сторону.
- **Растяжка запястий:** Вытяните руку вперед ладонью вверх. Второй рукой согните кисть вниз, надавливая на тыльную сторону ладони. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторите с другой рукой. Затем вытяните руку вперед ладонью вниз. Второй рукой согните кисть вверх, надавливая на ладонь. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Повторите с другой рукой.

### 1.5. Упражнения для ног

- **Подъемы на носки:** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимитесь на носки, задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опуститесь. Повторите 15-20 раз.
- **Махи ногами:** Держась за стул или стену, выполняйте махи ногами вперед, назад и в стороны. Выполните по 10-15 махов каждой ногой в каждом направлении.

- **Приседания:** Выполните 10-15 приседаний.
- **Растяжка голени:** Поставьте одну ногу назад, слегка согнув переднюю ногу в колене. Наклонитесь вперед, ощущая растяжение в икроножной мышце задней ноги. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Повторите с другой ногой. (Выполнять 1-2 минуты)

### **1.6. Общие упражнения**

- **Легкая разминка:** Несколько наклонов, поворотов корпуса, ходьба на месте.
- **Прогулка:** Небольшая прогулка на свежем воздухе во время обеденного перерыва.

### **1.7. Вариации**

Этот комплекс можно адаптировать под ваши индивидуальные потребности и возможности. Например, можно добавить упражнения на пресс, растяжку для других групп мышц, или заменить некоторые упражнения на более сложные.

### **Заключение**

Регулярное выполнение этого комплекса упражнений поможет вам сохранить здоровье, повысить работоспособность и избежать многих проблем, связанных с сидячим образом жизни. Не забывайте о регулярных перерывах в работе и активном отдыхе.