

Физические упражнения для программиста

Упражнения на расслабление и растяжку:

- **Растяжка шеи** — Наклоните голову к одному плечу, задержитесь в этом положении на 15-30 секунд, затем наклоните к другому плечу.
- **Растяжка плеч** — Поднимите плечи к ушам, задержитесь на несколько секунд и опустите их. Повторите 5-10 раз.
- **Растяжка запястий** — Вытяните одну руку вперед, надавите на пальцы другой рукой, чтобы растянуть запястье. Задержитесь на 15-30 секунд для каждой руки.
- **Растяжка спины** — Встаньте прямо, поднимите руки вверх, затем наклонитесь вперед, стараясь достать руками до пола. Задержитесь на несколько секунд.

Упражнения для укрепления мышц:

- **Приседания** — Стойте прямо, ноги на ширине плеч, согните колени и приседайте, не отводя ягодицы назад.
- **Отжимания** — Отжимайтесь от пола или стола. Варианты: классические, с колен или с повышенной опоры (например, от стены).
- **Планка** — Лягте на живот, поднимите тело на руках и носках, удерживайте позицию как можно дольше (начинайте с 20-30 секунд).
- **Ягодичный мостик** — Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Поднимите таз, сжимая ягодицы, затем опустите.

Упражнения для улучшения осанки и движения:

- **Прогибы и округления спины** — Садитесь на стул, на вдохе прогибайте спину (как кошка), на выдохе округляйте её.
- **Шагающие планки** — Из положения планки, перемещайтесь в сторону, становясь на руки и наклоняясь, как будто идете.
- **Скручивания** — Сидя на стуле, вертите верхнюю часть тела вправо и влево, удерживая ноги на месте.

Аэробные упражнения:

- **Быстрая ходьба или бег на месте** — Найдите время для быстрой ходьбы или бега на месте, делая мини-прогулки в течение дня.
- **Прыжки на месте** — Просто выполните несколько прыжков на месте, чтобы поднять частоту сердечных сокращений.
- **Скакалка** — Если пространство позволяет, скакалка – это отличное упражнение для повышения сердечной активности.