

Комплекс упражнений для программистов

Данный документ опишет основные положения и вещи, необходимые для поддержания здоровой физической формы для сотрудника IT-сферы.



Здоровый программист – успешный программист

Первое, что должен запомнить работник сферы IT это то, что за годы, проведенные в компании можно добиться многих целей, заплатив за это своим здоровьем. Но это не повод отказаться от любимой работы. Если правильно организовать свое рабочее место и следить за здоровьем, то результат будет гораздо выше. В данном документе представлены основные положения по здоровому образу жизни для программистов и не только.

Обустройстваем рабочее место

Первое чему необходимо уделить особое внимание – это освещение. Лучше всего подойдет искусственное, т.к. солнечный свет непостоянен и дает блики. Идеальный вариант – большая светлая комната, где компьютер будет находиться подальше от окна. Но подойдет и маленькая уютная комната, главное, чтоб света было много :)

Запомните! Нельзя сидеть перед работающим монитором в полной темноте. Яркий экран, окруженный темным фоном – это очень контрастная картинка, которая приводит к перенапряжению глазных мышц.

Освободите ваш стол от ненужных предметов. Чтобы избежать перенапряжения мышц, руки до локтя должны помещаться на поверхности стола. Также чем меньше посторонних вещей будет на столе, тем меньше вы будете отвлекаться от работы.

Установите правильно монитор. Рекомендуемое расстояние экрана от лица – 60-70 см, при этом центр экрана должен быть ниже уровня глаз на 15-20 см. И поддерживайте чистоту вашего экрана, чтобы не напрягать лишний раз ваши глаза с мыслью «это знак препинания и какое-то пятно?».

Не экономьте на своем здоровье, выбирайте качественную клавиатуру и мышку. Еще стоит серьезно подойти к выбору кресла. Кресло должно быть действительно удобным для вас и неважно, что оно не вписывается в интерьер комнаты.

Упражнения для тела

Как ни крути, работа программистом предполагает малоподвижный образ жизни. Чтобы избежать ряда серьезных заболеваний, таких как остеохондроз, артрит и синдром запястного канала, рекомендуется

выполнять зарядку. Некоторые упражнения можно выполнять не только дома, но и в офисе.

Выполняйте следующие упражнения каждый день, для профилактики заболеваний рук:

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте им.

Далее перейдем к упражнениям для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Прodelайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

И это лишь малая часть упражнения. При желании в интернете можно найти масса способов, чтобы размять свое тело. Главное помните – движение это жизнь! Успешный программист - здоровый программист.

В заключение, хочется сказать, что не стоит забывать и об эмоциональной составляющей. Работа должна приносить чувство удовлетворения. Если ваше нынешнее занятие не приносит вам счастье, то попробуйте сделать его интересным или смените вообще.